

MultiSport

Zajęcia są prowadzone w różnorodnych, nowoczesnych i atrakcyjnych formach, stymulując aktywność fizyczną uczestników. Program „MultiSport” powstał w trosce o poprawę zdolności motorycznych oraz podwyższenie poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce. Możemy tego dokonać poprzez szereg działań, mających przede wszystkim zapoznać dzieci i młodzież z różnymi sportami, zaktywizować do uprawiania rozmaitych sportów, pokazać alternatywne sposoby spędzania czasu poza zajęciami lekcyjnymi czy zachęcić do udziału w lekcjach w-f. Dostępna oferta sportów uwzględniać powinna regionalne i lokalne tradycje oraz zakładane w realizacji projektu cele i priorytety. Istotnym założeniem jest również, aby realizowane zajęcia odbywały się na różnych obiektach sportowych, dających możliwość upowszechniania wielu sportów, zachęcając uczestników projektu do wyboru preferowanej formy aktywności fizycznej, zgodnie z zainteresowaniami i indywidualnymi predyspozycjami.

Program prowadzony jest w okresie marzec - grudzień (z przerwą wakacyjną), w wymiarze 3 x w tygodniu dla każdego uczestnika, w 90-minutowych jednostkach szkoleniowych, w grupach 15-20-osobowych. Dotychczas w naszej szkole zajęcia odbywały się w poniedziałki, środy i piątki w godzinach 15.20 - 16.50. Już w tym miesiącu rozpoczną się kolejne zajęcia w ramach projektu.

Zajęcia prowadzone są przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia, zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami prawa. Struktura realizowanych zajęć kształtuje się następująco:

blok 1 - zajęcia zawierające metodyczne podstawy upowszechniania lekkiej atletyki, gimnastyki i sportów walki, jako ćwiczenia kształtujące podstawowe cechy motoryczne: siłę, szybkość, zwinność, gibkość i wytrzymałość,

blok 2 - gry i zabawy ruchowe oraz gry zespołowe m.in.: piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa, koszykówka, unihokej,

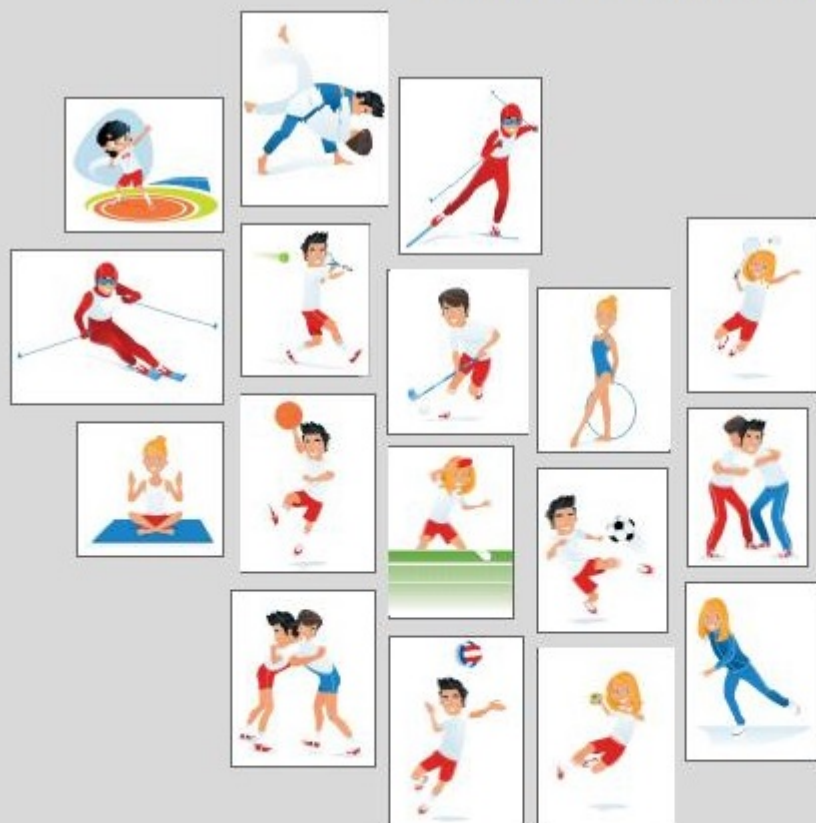
blok 3 - sporty charakterystyczne dla regionu, z lokalnymi tradycjami oraz sporty sezonowe.

Jednocześnie Minister Sportu i Turystyki rekomenduje, aby przy realizacji programu sportowego uwzględnić możliwość wykorzystania poradnika metodycznego dedykowanego dla projektu MultiSport.

Ministerstwo Sportu i Turystyki

PROGRAM AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ DLA DZIECI KLAS 4-6

Pod redakcją Henryka Sozańskiego
i Jakuba Grzegorza Adamczyka



Warszawa 2013



MULTISPORT