

# JUNIOR SPORT

Ideą projektu „JuniorSport” jest organizacja i prowadzenie systematycznych, bezpłatnych zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych dla dzieci i młodzieży z klas IV-VI szkół podstawowych. Zajęcia są prowadzone w różnorodnych, nowoczesnych i atrakcyjnych formach, stymulując aktywność fizyczną uczestników.

Program „JuniorSport” 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 dyscyplinami sportu, zaktywizować do uprawiania rozmaitych sportów, pokazać alternatywne sposoby spędzania czasu poza zajęciami lekcyjnymi czy zachęcić do udziału w lekcjach wf.

Oferta dyscyplin sportu 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.

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 podręcznika metodycznego przeznaczonego dla projektu JuniorSport, który jest dostępny w wersji elektronicznej (w formacie PDF) na stronie internetowej programu ([link](#)), na stronie internetowej MSiT oraz w Biuletynie Informacji Publicznej MSiT.

Szczegółowe informacje o projekcie JuniorSport znajdują się w [materiałach do pobrania](#).

**Zajęcia prowadzone są przez trenera II klasy, panią Dorotę Danielak, w następujących terminach:**

**PONIEDZIAŁEK: 15:30 - 17:00**

**WTOREK: 15:30 - 17:00**

**ŚRODA: 15:30 - 17:00**