

Płock, 28 stycznia 2020 r.

## Program pólkolonii zimowej

w Zespole Szkół nr 1 w Płocku

w okresie od 17 lutego 2020 r. do 20 lutego 2020 r.

### Organizator:

Zespół Szkół nr 1 w Płocku, ul. F. Piaska 5, 09-407 Płock

### Czas trwania:

17.02.2020 r. – 20.02.2020 r.

### Uczestnicy:

Dzieci w wieku 7 – 11 lat

Młodzież w wieku 12 – 19 lat

### WSTĘP

Czas wolny, to czas do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych. Czas wolny powinno się przeznaczać na: odpoczynek czynny, rozrywkę, działalność społeczną o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym oraz na rozwój zainteresowań i uzdolnień jednostki przez zdobywanie wiedzy.

Obecnie najważniejszym zadaniem szkoły jest kształcić młodzież na ludzi otwartych, twórczych, umiejących współdziałać w grupie. Wszystko to zapewnia aktywność w czasie wolnym, innowacyjność działań.

Każda pora roku wymaga od organizmu młodego człowieka pewnego przystosowania, w zależności od niej zmienia się aktywność ruchowa i motywacja działania.

Propozycją czynnego wypoczynku podczas ferii zimowych są właśnie gry i zabawy sportowe oraz aktywność na świeżym powietrzu. Dla grupy uczestników przewidziano także zajęcia rozwijające zainteresowania, np. strzelectwo sportowe.

Nie wszystkie dzieci mają możliwość wyjazdu na zimowiska czy obozy. Stąd propozycja zorganizowania ferii zimowych w szkole. Dla dużej grupy młodzieży taka forma będzie jedyną formą wypoczynku.

Proponujemy dobrą, bezpieczną zabawę i rozwój zainteresowań. Przewidujemy podział uczestników zajęć na grupy ze względu na zainteresowania. Czas zajęć – cztery dni ferii zimowych. Zajęcia odbywać się będą w godzinach 9<sup>00</sup> – 13<sup>30</sup> (w zależności od dnia tygodnia i rodzaju zajęć).

Udział w zajęciach jest nieodpłatny.

## CELE PÓŁKOLONII ZIMOWEJ:

- ü propagowanie zdrowego stylu życia,
- ü popularyzacja i upowszechnianie sportu wśród dzieci i młodzieży,
- ü wspomaganie rozwoju podstawowych cech motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, gibkość),
- ü kształtowanie umiejętności współistnienia i współdziałania w grupie rówieśniczej i społecznej poprzez wspólną naukę, zabawę i wybór właściwych form spędzania wolnego czasu,
- ü kształtowanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń oraz wskazanie możliwości ich unikania i radzenia sobie z nimi,
- ü nabycie przez uczniów określonych nawyków i postaw związanych z dbaniem o zdrowie własne i innych,
- ü wyrabianie umiejętności właściwej organizacji czasu wolnego,
- ü kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych,
- ü ukazywanie roli ruchu i czynnego wypoczynku w zachowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego,
- ü rozwijanie umiejętności porozumiewania się w grupach rówieśniczych,
- ü ukazywanie wartości płynących z rozwoju własnych zainteresowań, koleżeństwa i przyjaźni,
- ü rozwijanie kreatywnej osobowości ucznia, poszerzanie jego wiedzy, wzbogacenie słownictwa i twórczej aktywności,
- ü rozwijanie uzdolnień sportowych, strzeleckich, ogólnorozwojowych.

## PROGRAM ZAJĘĆ:

### I. Zajęcia sportowe

Zajęcia poprzedzone będą rozgrzewką, a zabawy oraz gry dobierane będą w zależności od wieku i zainteresowań uczestników. Rozgrywane będą zawody w grach zespołowych oraz rywalizacje w ramach gier sprawnościowych. Jednym z elementów zajęć sportowych (w zależności od grup) będą ćwiczenia uzupełniające trening lekkoatletyczny lub rozwijające umiejętność gier zespołowych.

### II. Zajęcia w strzelnicy sportowej

Zajęcia w strzelnicy będą rozpoczynać się od przypomnienia zasad bezpiecznego zachowania się na strzelnicy. Uczestnicy zostaną zaznajomieni z czynnikami wpływającymi na celność podczas strzelania (postawa, praca na języku spustowym, celowanie, regulacja oddechu). Doskonalona będzie umiejętność reagowania na komendy prowadzącego strzelanie, przyjmowania odpowiedniej postawy, celowania broni w kierunku tarczy z kulochwytem oraz

umiejętność zgrania oddechu do momentu oddania strzału. Zajęcia realizowane będą przez nauczyciela – instruktora posiadającego stosowne kwalifikacje do prowadzenia tego typu zajęć.

- III. Rajd turystyczno-krajoznawczy – dla grupy młodzieży 10-16 lat zorganizowane zostaną rajdy na trasie: Płock – Łąck – Góry – Płock oraz Płock – Brudzeń – Sikórz – Płock. Zaplanowano przejazd pociągiem i komunikacją miejską, następnie uczestnicy przejdą pieszo wyznaczoną trasę i wrócą do Płocka autobusem KM. Celem powyższego przedsięwzięcia jest propagowanie aktywnego wypoczynku, rozwijanie zainteresowań krajoznawczo-turystycznych oraz zastosowanie wiedzy geograficznej w praktyce. W trakcie rajdu przewidziane są dla młodzieży zadania związane z posługiwaniem się mapą w terenie oraz wyznaczaniem kierunków za pomocą kompasu.

#### Harmonogram zajęć

Rodzaj zajęć	Wychowawca - opiekun	Dzień tygodnia	Godziny zajęć
<i>Strzelectwo sportowe</i> – zajęcia na strzelnicy ZS nr 1	p. Paweł Przybylski	poniedziałek 17.02.	9:00 – 11:30
		wtorek 18.02.	9:00 – 11:30
		środa 19.02.	9:00 – 11:30
		czwartek 20.02.	9:00 – 11:30
<i>Zajęcia sportowe</i> – zabawy i gry zespołowe, lekkoatletyka (hala, siłownia ZS nr 1)	p. Jarosław Dobrzeński	poniedziałek 17.02.	10:00 - 12:00 (siłownia)
		wtorek 18.02.	10:00 - 12:00 (hala)
		czwartek 20.02.	10:00 – 12:00 (siłownia)
<i>Rajd turystyczno-krajoznawczy</i> (trasa: Płock – Brudzeń – Sikórz - Płock przejazd autobusem KM z Płocka do Brudzenia; trasa piesza z Brudzenia do Sikorza; powrót z	p. Artur Brzeski	wtorek 18.02.	9:00 – 13:30

Sikorza do Płocka autobusem KM)			
<i>Rajd turystyczno- krajoznawczy</i> (trasa: Płock – Łąck – Góry - Płock przejazd pociągiem z Płocka do Łącka; trasa piesza z Łącka do Gór; powrót z Gór do Płocka autobusem KM)	p. Artur Brzeski	czwartek 20.02.	9:00 – 13:30

Opiekunami poszczególnych grup są nauczyciele Zespołu Szkół nr 1 w Płocku.  
Płock, 28 stycznia 2020 r.