

OFERTA EDUKACYJNA NA ROK SZKOLNY 2024/2025

RODZAJ ZAJĘĆ	ILOŚĆ MIEJSC	PRZEDZIAŁ WIEKOWY	NAUCZYCIEL PROWADZĄCY
PŁYWANIE KOREKCYJNE	0	7-18	SOBOTNICKA Katarzyna
GIMNASTYKA KOREKCYJNA	5	7-14	SOBOTNICKA Katarzyna
NAUKA PŁYWANIA/ PŁYWANIE KOREKCYJNE	0	7-18	REGLIŃSKA Agnieszka FARASIEWICZ Marek ANIMUCKI Piotr
SPORTY SIŁOWE	11	14-18	PŁONKA Marek
TURYSTYKA	8	7-11	KUPTTEL-NISKA Maja
ANIMACJA CZASU WOLNEGO	5	7-11	KUFFEL -WOJCIECHOWSKA Dorota
GIMNASTYKA KOREKCYJNA	0	6-8	ZIELIŃSKA Renata
TURYSTYCZNO - REKREACYJNE	0	10-15	ZIELIŃSKA Renata
TURYSTYKA	0	10-17	GLINIECKA Magdalena
TURYSTYKA	0	10-24	GLINIECKA Magdalena
LEKKOATLETYKA	0	10-19	KRYSTECKI Krzysztof
GIMNASTYKA KOREKCYJNA	2	7-12	ANIMUCKI Piotr
LEKKOATLETYKA	0	13-19	ADAMCZYK Dariusz
LEKKOATLETYKA	3	10-11	CZWOJDA Adrian
PIŁKA SIATKOWA DZIEWCZĄT	5	12-18	BOCIAN Andrzej
PIŁKA SIATKOWA	0	9-15	HALULKO Agnieszka
ZAJĘCIA REKREACYJNE OGÓLNOROZWOJOWE	0	7-10	REGLIŃSKA Agnieszka
KOSZYKÓWKA	0	11-16	REGLIŃSKA Agnieszka
GIMNASTYKA	0	7-15	CZEREPUK Piotr

TURYSTYKA HISTORYCZNA	0	7-18	CZEREPUK Piotr
ZAJĘCIA REKREACYJNE OGÓLNOROZWOJOWE	0	10-14	GACKOWSKA Monika
SPORTY WODNE	0	10-17	DZWONKOWSKI Krzysztof
PIŁKA NOŻNA	0	7-14	PTACH Jan
GIMNASTYKA KOREKCYJNA	4	9-14	JAGÓDKA Anna
GIMNASTYKA KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNA	4	9-14	JAGÓDKA Anna
SPORTY WODNE	4	8-19	KWIATKOWSKI Grzegorz
PIŁKA SIATKOWA	0	15-19	KOŁODZIEJCZYK Tamara
LEKKOATLETYKA	0	9-18	SKALSKI Krzysztof

OFERTA EDUKACYJNA NA ROK SZKOLNY 2024/2025

RODZAJ ZAJĘĆ	OPIS
ZAJĘCIA REKREACYJNE OGÓLNOROPZWOJOWE	Zajęcia opierają się na szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Celem spotkań jest wszechstronny rozwój uczestników, którzy chcą spędzić swój wolny czas na sportowo. Na zajęciach uczestnicy mają możliwość nawiązania nowych przyjaźni oraz uczestnictwa w grach i zabawach drużynowych.
SPORTY WODNE	Dyscyplina, która łączy w sobie naukę pływania na smoczach łodziach, kajakach oraz deskach SUP. Na zajęciach dla początkujących uczestnicy opanowują nie tylko techniki pływania na poszczególnym sprzęcie, trenują również na siłowni, ergometrach oraz biorą udział w marszobiegach. Jest to sport, który wpływa na poprawę kondycji fizycznej, budowę masy mięśniowej oraz kształtowanie zmysłu równowagi. Treningi drużynowe przyczyniają się do nauki współpracy w grupie oraz wzajemnej odpowiedzialności. W związku z tym uczestnicy uczą się opanowywać różnorodny sprzęt sportowy, każde zajęcia są równie fascynujące i nie sposób się na nich nudzić. Zajęcia skierowane są do dzieci i młodzieży, którzy chcą poznać i opanować technikę pływania zarówno na smoczach łodziach, kajakach, jak i deskach SUP. Wraz z nabywaniem nowych umiejętności uczestnicy przygotowani są do startów w zawodach. Istnieje możliwość kontynuacji treningów w grupie zaawansowanej oraz w klubie MMKS Gdańskie Lwy.
TURYSTYKA	Priorytetowym celem zajęć jest stworzenie uczestnikom możliwości odkrywania otaczającego Nas świata. Zajęcia prowadzone są głównie w terenie, gdzie uczestników czekają m.in. gry miejskie, gry terenowe, gry rekreacyjne, wycieczki piesze, wycieczki autokarowe, zajęcia z mapą, planem i kompasem. Dzieci i młodzież mają okazję na poznanie swojej małej, lokalnej Ojczyzny i dostrzeżenie jej walorów: przyrodniczych, kulturowych i historycznych. W ten sposób prowadzący budzą w uczestnikach gotowość do samodzielnej aktywności ruchowej, turystycznej oraz zaszczepiają w nich ciekawość do eksplorowania świata w przyszłości. W programie są m.in. wycieczki do lasu, zabawa w przewodnika, czyli nauka organizowania wycieczek po swoim mieście i opracowanie własnej trasy. Ponadto zajęcia pt. „Co kryje w sobie bursztyń”? i wizyta w Muzeum Bursztynu. Uczestnicy mogą się spodziewać również wycieczki do Kartuz i Szybarka, gry miejskiej w Parku Oliwskim, warsztatów świątecznych i licznych zabaw z konkursami.

PLYWANIE KOREKCYJNE	Środowisko wodne jest doskonałym miejscem do wykonania ćwiczeń korekcyjnych, mających na celu poprawę postawy ciała, zwiększając przy tym wydolność organizmu. Woda odciąża ciało od nadmiernych napięć mięśniowych i powoduje, że ćwiczenia wykonywane w wodzie są bardziej efektywne. Za pomocą odpowiednio dobranych zestawów ćwiczeń następuje poprawa wydolności fizycznej oraz wzmocnienie gorsetu mięśniowego. Pływanie jest najskuteczniejszym sposobem na korygowanie wad postawy. Lekcje pływania korekcyjnego przyczyniają się zarówno do likwidacji wady, ale i sprzyjają tworzeniu nawyku prawidłowej postawy ciała na przyszłość. W zajęciach mogą uczestniczyć dzieci, które potrafią już pływać. Dzieci nie posiadające tej umiejętności powinny najpierw trafić na zajęcia z nauki pływania, a dopiero stamtąd na zajęcia z pływania korekcyjnego.
KOSZYKÓWKA	Dyscyplina sportowa, w której biorą udział dwie drużyny o określonej liczbie zawodników rywalizujących ze sobą. Zajęcia odbywają się na sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym. Uczestnicy podczas zajęć doskonalą swoje umiejętności ruchowe, rozwijają i pogłębiają zainteresowania sportowe, nawiązują nowe przyjaźnie i rozwijają kompetencje społeczne oraz stymulują rozwój motoryczny. Ponadto poznają przepisy gier, zasady fair play oraz sposoby sędziowania.
GIMNASTYKA KOREKCYJNA	Forma ćwiczeń, w których ruch został w głównej mierze podporządkowany celom terapeutycznym. Program realizowany na zajęciach doprowadzić ma do korekcji dotychczasowych wad postawy ciała, jak i do zapobiegania powstawaniu ewentualnych deformacji w przyszłości. W programie zajęć znajduje się szereg ćwiczeń, które wykonywane regularnie, powinny przynieść zadowalające efekty m.in.: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni grzbietu i pośladków, ćwiczenia mięśni brzucha, ćwiczenia korygujące ustawienie miednicy, ćwiczenia antygravitacyjne, czynne prostowanie, rozciąganie kręgosłupa.
TYRYSTYKA HISTORYCZNA	Zajęcia prowadzone przez miłośnika historii, które w dużej mierze opierają o tzw. „żywe lekcje historii”. W programie przewidziane są liczne wycieczki m.in. po Gdańsku, Żuławach oraz Warszawie. Zajęciom towarzyszą prezentacje i wykłady z geografii, historii, kolekcjonerstwa. Uczestnicy na czele z prowadzącym opiekują się w ramach „Szkolnej Grupy Rekonstrukcji Historycznej Czata 49” Żołnierzami AK, Sybirakami – w Gdańsku i Warszawie. Mają możliwość wystąpienia w mundurach Wojska Polskiego z 1939 roku i w uniformach Powstańców Warszawskich na celebracjach świąt narodowych oraz ważnych rocznicach związanych z historią Państwa Podziemnego. Ponadto grupa aktywnie współpracuje z 7 Pomorską Brygadą Obrony Terytorialnej, Batalionem Dowodzenia WOT, Muzeum II Wojny Światowej, Światowym Związkiem Żołnierzy AK – Koło Gdańsk IPN – Gdańsk oraz Grupą Historyczną „Radosław”. Głównym celem zajęć jest rozbudzenie zainteresowań i aktywności uczestników, poznanie historii i kultury kraju, a także kształtowanie postaw patriotycznych i obywatelskich. Kreujemy młodych liderów życia publicznego, naukowego – ludzi ciekawych świata i otwartych, Bez obaw i kompleksów.

<p>NAUKA PŁYWANIA</p>	<p>Podstawą przy rozpoczęciu przygody z pływaniem jest adaptacja ze środowiskiem wodnym. Woda daje Nam duże pole do popisu, jeżeli chodzi o naukę poprzez zabawę. Prowadzący zajęcia za pomocą kreatywnych ćwiczeń zachęcają nawet najbardziej opornych uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Wraz z upływem czasu i nabyciem nowych umiejętności istnieje możliwość podejścia do egzaminu na Kartę Pływacką. Pływanie to dyscyplina sportowa, która ma zbawienny wpływ na ciało człowieka. Zalecana jest szczególnie dla osób z wadami postawy, ze względu na właściwe kształtowanie kręgosłupa. Ponadto pływanie doskonale wpływa na stawy, umożliwia szybszą regenerację po kontuzjach, koryguje wady postawy, poprawia koordynację ruchową, pobudza układ krążenia i pracę serca, redukuje stres. Przyczynia się do wielu pozytywnych procesów w naszym organizmie i krótko mówiąc – wydłuża życie. Podsumowując - nie ma czasu do stracenia, im szybciej nauczymy się pływać, tym lepiej!</p>
<p>GIMNASTYKA AKROBACYKA</p>	<p>Dyscyplina, która odpowiada za wszechstronne kształtowanie ciała, uważana za fundament sprawności fizycznej. Zajęcia z gimnastyki rozpoczęte w wieku dziecięcym skutkują kształtowaniem prawidłowych nawyków ruchowych i często decydują o kontynuowaniu przygody ze sportem. Zajęcia łączą w sobie ćwiczenia ogólnorozwojowe, które mają na celu podnoszenie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej. Przyczyniają się do rozwoju wytrzymałości, zręczności oraz orientacji przestrzennej. Osoby uczęszczające na zajęcia nauczą się takich elementów jak np. stanie na rękach, przewroty w przód i w tył, „gwiazda”, salto i wiele innych.</p>
<p>PŁYWANIE KOREKCYJNE</p>	<p>Środowisko wodne jest doskonałym miejscem do wykonania ćwiczeń korekcyjnych, mających na celu poprawę postawy ciała, zwiększając przy tym wydolność organizmu. Woda odciąża ciało od nadmiernych napięć mięśniowych i powoduje, że ćwiczenia wykonywane w wodzie są bardziej efektywne. Za pomocą odpowiednio dobranych zestawów ćwiczeń następuje poprawa wydolności fizycznej oraz wzmocnienie gorsetu mięśniowego. Pływanie jest najskuteczniejszym sposobem na korygowanie wad postawy. Lekcje pływania korekcyjnego przyczyniają się zarówno do likwidacji wady, ale i sprzyjają tworzeniu nawyku prawidłowej postawy ciała na przyszłość. W zajęciach mogą uczestniczyć dzieci, które potrafią już pływać. Dzieci nie posiadające tej umiejętności powinny najpierw trafić na zajęcia z nauki pływania, a dopiero stamtąd na zajęcia z pływania korekcyjnego.</p>
<p>SPORTY SIŁOWE</p>	<p>Zajęcia łączą w sobie elementy klasycznego treningu siłowego i popularnego w ostatnim czasie CrossFitu. Ćwiczenia mają za zadanie utrzymać ciało w dobrej kondycji, kształtować właściwe proporcje sylwetki i rozwijać wytrzymałość. Treningi są dynamiczne i wymagają zaangażowania, ale odpłacają się satysfakcjonującymi rezultatami. Program zajęć dostosowany jest do każdego uczestnika indywidualnie, a nad jego prawidłowym wykonaniem czuwa doświadczony trener.</p>
<p>ANIMACJA CZASU WOLMEGO</p>	<p>Zajęcia z szerokim programem animacyjnym, mającym na celu przede wszystkim zapewnienie niebanalnej rozrywki uczestnikom. Zajęcia odbywają się zarówno w terenie, gdzie na uczestników czekają m.in. gry miejskie, gry terenowe, wycieczki piesze, gry przyrodnicze, oraz w sali, w której prowadzone są zajęcia tematyczne. W programie przewidziane jest m.in. szycie maskotek, kukiełek, poduszek, biżuterii, torebek według własnego lub wybranego projektu. Uczestnicy mogą się spodziewać również tworzenia różnego rodzaju rękodzieła z materiałów recyklingowych, a to wszystko, żeby od najmłodszych lat kształtować proekologiczne podejście do życia. Animacja czasu wolnego to nie tylko atrakcyjna rozrywka, ale również szansa na nawiązanie nowych znajomości z rówieśnikami, możliwość odreagowania stresów związanych ze szkołą oraz szansa na odkrywanie własnych pasji i talentów.</p>

<p>LEKKOATLETYKA</p>	<p>Jedna z najstarszych dyscyplin sportu, nazywana Królową Sportu, oparta na naturalnym ruchu. W skład podstawowych konkurencji lekkoatletycznych wchodzi: biegi, skoki, rzuty, pchnięcia, chód. W związku z tym, że lekkoatletyka składa się z kilku różnych dyscyplin, każdy ma szansę znaleźć w niej coś, co szczególnie przypadnie mu do gustu. Ponadto każda z dyscyplin wpływa na poprawę koordynacji ruchowej, wytrzymałość i zwinność uczestnika. Jest to sport, który uczy cierpliwości, samodyscypliny, kształtuje osobowość dziecka, a z biegiem czasu przynosi mnóstwo satysfakcji. Zajęcia są idealnym wyborem dla osób aktywnych, które lubią ruch na świeżym powietrzu. Część zajęć odbywa się w pomieszczeniach zamkniętych, ale gdy tylko pogoda na to pozwala – uczestnicy zajęć ćwiczą na terenach zewnętrznych.</p>
<p>PIŁKA SIATKOWA</p>	<p>Dyscyplina, której filarem jest praca zespołowa, maksymalnie angażująca uczestników, ale i dająca dużą satysfakcję. Naukę gry w siatkówkę można podjąć w każdym wieku i nie trzeba mieć na swoim koncie żadnych doświadczeń sportowych. Najmłodszy uczestnicy rozpoczynają naukę od gier i zabaw ruchowych, następnie przechodzą do nauki elementów technicznych, takich jak odbijanie i serowanie piłki czy poruszanie się po boisku. Uczestnicząc w regularnych treningach można zaobserwować znaczną poprawę koordynacji ruchowej oraz rozwój zmysłu równowagi, czasu i przestrzeni. Natomiast element rywalizacji oraz konieczność współdziałania z innymi członkami drużyny, uczy myślenia strategicznego i przygotowuje uczestników do wyzwań, z którymi zmierzą się w dalszym życiu.</p>
<p>PIŁKA NOŻNA</p>	<p>Zdecydowanie najpopularniejsza gra zespołowa na świecie. Uwielbiana przez znaczną część społeczeństwa, w głównej mierze ze względu na ogrom emocji, które towarzyszą każdemu meczowi piłkarskiemu. Na zajęciach początkujących uczestnicy mogą się spodziewać ćwiczeń przygotowujących, takich jak: koordynacyjne, siłowe, biegowe. Elementy piłki nożnej wprowadzane są stopniowo z uwzględnieniem indywidualnych umiejętności graczy. Zajęcia z piłki nożnej to nie tylko nauka elementów technicznych i strategicznych, ale i nauka zasad fair play oraz współpracy w grupie. Zajęcia odbywają się zarówno na boiskach wewnętrznych, jak i zewnętrznych, w zależności od warunków pogodowych. Zdecydowanie najpopularniejsza gra zespołowa na świecie. Uwielbiana przez znaczną część społeczeństwa, w głównej mierze ze względu na ogrom emocji, które towarzyszą każdemu meczowi piłkarskiemu. Na zajęciach początkujących uczestnicy mogą się spodziewać ćwiczeń przygotowujących, takich jak: koordynacyjne, siłowe, biegowe. Elementy piłki nożnej wprowadzane są stopniowo z uwzględnieniem indywidualnych umiejętności graczy. Zajęcia z piłki nożnej to nie tylko nauka elementów technicznych i strategicznych, ale i nauka zasad fair play oraz współpracy w grupie. Zajęcia odbywają się zarówno na boiskach wewnętrznych, jak i zewnętrznych, w zależności od warunków pogodowych.</p>
<p>GIMNASTYKA KOREKCYJNO- KOMPENSACYJNA</p>	<p>Celem zajęć jest korygowanie zaburzeń statyki ciała poprzez wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej sylwetki ciała. Dla potrzeb gimnastyki korekcyjnej mobilizuje się ćwiczących do większego wysiłku, poprzez różne formy i metody pracy (gry i zabawy), instruuje się i uczy zasad. Przy współpracy z rodzicem kontroluje się pracę w domu oraz doprowadza się do podwyższenia sprawności fizycznej dziecka i utraty nadwagi</p>