**Program wychowawczy zgrupowania sportowego**

**ŚLĘZA WROCŁAW BASKETBALL CAMP**

**Szklarska Poręba, 21 lipca – 2 sierpnia 2018 r.**

****

**ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**

**Organizator:** 1KS Ślęza Wrocław SA

**Rodzaj:** CAMP koszykarski

**Termin:** 21.07.2018 – 2.08.2018

**Charakterystyka uczestników i kadry**

**Uczestniczki:** koszykarki w wieku 12–16 lat

**Kierownik obozu:** Marcin Gładysław – kierownik sekcji koszykówki (tel. 514 074 361)

**Kadra trenerska:** Krzysztof Szwej – trener; Agnieszka Majewska – trener; Filip Gryszko – trener przygotowania motorycznego; Damian Wdowik – fizjoterapeuta

**Lokalizacja:** Hotel BORNIT, ul. Mickiewicza 21, 58-580 Szklarska Poręba

**Na terenie ośrodka do dyspozycji są:**

* kryty basen
* zielone tereny, ścieżki biegowe i spacerowe
* strefa motoryki
* strefa relaksu – bilard, kręgle, „piłkarzyki”

**Wyżywienie:** 4 posiłki dziennie (śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja)

***Transport we własnym zakresie.***

**Godzina rozpoczęcia CAMPU:** 21.07.2018 (sobota), godz. 14.00.

**ZAŁOŻENIA WYCHOWAWCZE**

**Cele ogólne:**

* wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
* rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
* rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
* ułatwienie nabywania umiejętności dbania o swoje zdrowie.
* kształcenie kultury obcowania z przyrodą.

**Cele szczegółowe:**

* nauczanie i doskonalenie podstawowych umiejętności koszykarskich, wyrabianie nawyków technicznych.
* poznanie i wdrażanie do podstawowych elementów taktyki gry – obrona, atak.
* doskonalenie poznanych elementów koszykówki w grze uproszczonej i w grze właściwej.
* poznanie i stosowanie warunków sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.
* rozbudzenie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem.
* stwarzanie warunków do wypoczynku w miłej i przyjaznej atmosferze.
* poznawanie karkonoskich krajobrazów poprzez wędrówki, gry terenowe i spacery.

**Treści:**

* ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
* formy ruchu stwarzające możliwość doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
* podstawowe elementy techniki i taktyki w koszykówce.
* ćwiczenia i zabawy uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów gry, zasad i ustaleń.
* przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniające troskę o zdrowie.
* zasady sportowego współzawodnictwa.
* propozycja spędzenia wolnego czasu z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych.
* higiena ciała, odzieży, obuwia, miejsca pracy i wypoczynku.
* bezpieczeństwo podczas zajęć.
* rozpoznawanie własnych mocnych i słabych stron, zalet i wad; kształtowanie właściwego stosunku do własnych pozytywnych i negatywnych emocji; radzenie sobie w sytuacjach trudnych i umiejętność szukania pomocy; zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu.
* przyczyny i skutki używania środków psychoaktywnych i nadużywania leków oraz innych nałogów.

**REGULAMINY OBOWIĄZUJĄCE UCZESTNIKÓW I KADRĘ OBOZU**

* Regulamin obozu.
* Regulamin poruszania się po drogach.
* Regulamin przeciwpożarowy.
* Regulamin sanitarny.
* Regulaminy obiektów sportowych.

**Regulamin obozu:**

1. Każdy uczestnik obozu zobowiązany jest do przestrzegania niniejszego regulaminu.

2. Każdy uczestnik ma obowiązek:

* brać udział we wszystkich zajęciach programowych o ile nie został zwolniony z tych zajęć przez wychowawcę;
* punktualnie stawiać się na zajęciach i aktywnie w nich uczestniczyć;
* dbać o czystość i porządek oraz powierzone mienie w miejscu zamieszkania i poza jego terenem;
* stosować się do wewnętrznych regulaminów zajęć prowadzonych przez opiekunów;
* stosować się do poleceń wychowawcy i kierownika obozu;
* mieć szacunek do kolegów, wychowawców, innych osób i samego siebie;
* przestrzegać zasad bezpieczeństwa, a w razie dostrzeżenia sytuacji stwarzającej zagrożenie dla życia i zdrowia innych, ma obowiązek natychmiast poinformować o tym wychowawcę;
* pokrycia wszystkich strat materialnych jeżeli były przez niego spowodowane.

3. Uczestnikowi obozu nie wolno oddalać się od grupy oraz poza teren obozu bez wiedzy i zgody wychowawcy.

4. Na obozie obowiązuje bezwzględny zakaz: picia alkoholu, palenia tytoniu oraz zażywania narkotyków.

5. Każdy Uczestnik ma prawo:

* brać udział we wszystkich zajęciach programowych;
* wyrażać publicznie swoje poglądy oraz zwracać się ze wszystkimi problemami do wychowawcy;
* do radosnego i bezpiecznego wypoczynku.

**Nieprzestrzeganie regulaminu spowoduje następujące konsekwencje:**

1. Upomnienie przez opiekuna / kierownika.

2. Zakaz udziału w niektórych zajęciach programowych.

3. Nagana kierownika.

4. Powiadomienie rodziców (opiekunów) i szkoły o zachowaniu.

5. Wydalenie z obozu na koszt własny uczestnika i bez zwrotu kosztów za niewykorzystany czas pobytu.

**Regulamin poruszania się po drogach:**

1. W czasie wycieczki/wyjścia do miasta jej uczestnicy podporządkowują się rozkazom i zaleceniom prowadzącego wyznaczonego przez kierownika obozu.

2. Uczestnicy idą zwartą grupą w szyku podanym przez prowadzącego, maksymalnie czwórkami, na przedzie grupy zawsze idzie prowadzący wycieczkę, następnie najmłodsi uczestnicy, którzy nadają tempo marszu pozostałym, kolumnę zamykają najstarsi uczestnicy wycieczki i jeden z instruktorów.

3. Kolumna porusza się prawą stroną jezdni lub szosy, jak najbliżej jej krawędzi, zajmując nie więcej niż połowę szerokości drogi. Maszerując małymi grupkami lub pojedynczo, w przypadku gdy nie ma chodnika lub specjalnego miejsca przeznaczonego dla pieszych idziemy lewą stroną drogi jeden za drugim lub przy małym ruchu parami. W czasie marszu należy zwracać uwagę na pojazdy poruszające się po drodze lub szosie.

4. Piesi w wieku do 10 lat mogą iść w kolumnie tylko dwójkami pod nadzorem co najmniej jednej osoby pełnoletniej.

5. Nie wolno zatrzymywać się w miejscach, gdzie utrudniona jest widoczność, np. na zakrętach, za i przed wzniesieniami, które zasłaniają widoczność maszerującym i kierowcom.

6. Jeżeli przemarsz kolumny odbywa się przy niedostatecznej widoczności (noc, silny deszcz),pierwszy i ostatni z maszerujących z lewej strony (od osi jezdni) są zobowiązani nieść zapalone latarki: pierwszy – ze światłem białym, skierowanym do przodu, ostatni – ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu.

7. W miastach należy poruszać się zwartą grupą pochodnikach lub innych szlakach przeznaczonych dla pieszych. Jezdnię przekraczamy jedynie w miejscach wyznaczonych lub przewidzianych przepisami.

8. Uczestnikom nie wolno: odłączać się od grupy bez zezwolenia prowadzącego, maszerować po jezdni w kolumnie pieszych w czasie mgły, a kolumnie pieszych do lat 10 w warunkach niedostatecznej widoczności.

9. Nie wolno prowadzić po jezdni kolumny pieszych osobom w wieku poniżej 18 lat.

**INFORMACJE DLA RODZICÓW**

**Adres:** Hotel BORNIT, ul. Mickiewicza 21, 58-580 Szklarska Poręba

Transport we własnym zakresie.

**Godzina rozpoczęcia CAMPU:** 21.07.2018 (sobota), godz. 14:00.

**Godzina zakończenia CAMPU:** 2.08.2018 (czwartek), godz. 13.30–14.00.

**Płatność:**

Istnieje możliwość płatności za camp w całości lub w dwóch równych ratach, każda po 1300 złotych. Pierwsza rata do 30 kwietnia, druga do 30 maja. W przypadku płatności w całości, należy jej dokonać do 30 kwietnia. W przypadku rezygnacji z udziału w campie po wcześniejszym dokonaniu opłaty, pieniądze nie będą zwracane.

Dane i numer konta do wpłat:

1 Klub Sportowy Ślęza Wrocław Spółka Akcyjna

al. I. J. Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław

**Nr konta: 86 1240 3464 1111 0010 6046 5673**

**Uczestnik powinien posiadać:**

1. Legitymacja szkolna z ważną pieczątką lub dowód osobisty.

2. Karta zdrowia sportowca.

3. Karta uczestnika CAMPU.

**Uczestnik powinien być wyposażony:**

1. Strój sportowy i zmienne buty sportowe na salę gimnastyczną,

2. Strój sportowy, dres do zajęć w terenie,

3. Buty na hale, ręcznik kąpielowy, klapki na basen

4. Kurtkę przeciwdeszczową

5. Strój kąpielowy

6. Mały plecak lub torba na sprzęt na trening.

7. Kilka par skarpet, bielizny

8. Leki, które uczestnik zażywa z dawkowaniem.

**Informacje dodatkowe:**

1. Uczestnicy nie mogą zabierać na obóz niebezpiecznych przedmiotów (np. zapalniczka, nożyki, scyzoryki),

2. Za rzeczy wartościowe zabrane na obóz (telefony, sprzęt elektroniczny) trenerzy i klub nie ponoszą odpowiedzialności

3. Uczestnicy mogą korzystać z telefonów komórkowych w godz. 8.00-15.30, tylko w chwilach wolnych od zajęć

4. Trenerzy mogą przechowywać kieszonkowe uczestników na prośbę rodziców.

5. Prosimy rodziców o przekazanie informacji o tym, że dziecko przyjmuje leki (sposób dawkowania itp.

6. Rodzic lub prawny opiekun uczestnika ma obowiązek osobiście dostarczyć i odebrać dziecko z miejsca pobytu. Jeśli uczestnik będzie odbierany przez kogoś innego, potrzebne będzie upoważnienie do odbioru uczestnika.

Podpis Uczestnika Podpis Rodzica