



Zielona Góra 26 czerwca 2023 r.

Szanowni Państwo

Szkolny Związek Sportowy ZIEMIA LUBUSKA ogłasza nabór do projektu OK RUCH dofinansowywanego ze środków budżetowych przekazanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Informacje o programie:

Projekt „Ok RUCH!” zakłada organizację i prowadzenie systematycznych, **pozalekcyjnych zajęć sportowych dla dziewcząt, uczennic kl 7-8, szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych** – jako grupy najbardziej zagrożonej otyłością i zwolnieniami z zajęć wychowania fizycznego.

- Program obejmuje prowadzenie zajęć w wymiarze 2-3 x w tygodniu dla każdego uczestnika, w 60-minutowych zajęciach ruchowych.
- Projekt polega na zorganizowaniu i przeprowadzeniu w **okresie 1 września – 31 grudnia 2023 roku 30 jednostek/zajęć** sportowych pozalekcyjnych
- **Osoba prowadząca szkolenia będzie zatrudniona w formie umowy – zlecenia w wymiarze 30 godzin x 70,00 zł brutto = 2 100,00 zł brutto**
- Wnioskodawca (szkoła) zgłasza we wniosku wkład niefinansowy w postaci nieodpłatnego udostępnienia obiektu sportowego oraz sprzętu niezbędnego do realizacji zajęć wielkości min. **600,00 zł** od grupy.
- Zakładamy, że liczebność grup zajęciowych będzie wynosić minimum 12 osób. Będą to uczennice kl. 7-8, szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych – niebędące członkiniami żadnego klubu sportowego.
- Realizowane w ramach projektu zajęcia ruchowe będą miały charakter zajęć ogólnorozwojowych i prowadzone będą w dwóch blokach:
 - Blok I – fitness – zajęcia grupowe (np. low-impact, hight-low, body-ball, step, stretching, pilates, itp.)
 - Blok II – zajęcia w terenie (np. nordic-walking, marszobiegi, biegi, atletyka terenowa itp.)
- Oprócz szkoleń dla prowadzących planujemy zorganizowanie dla każdej grupy szkoleniowej „warsztatów promocji zdrowia” w minimum 2 panelach z wybranych:
 - lekarz – „Wpływ nadwagi na stan zdrowia”
 - fizjoterapeuta – „Profilaktyka wad postawy”
 - dietetyk – „Zasady dobrego odżywiania”
 - ratownik medyczny – „Pierwsza pomoc przedmedyczna”
 - pielęgniarka – „Diagnoza stanu zdrowia”
 - psycholog – „Wpływ ruchu na kondycję psychiczną”
- W ramach programu zostanie zakupiony sprzęt sportowy dla każdej grupy tj. po 12 kompletów (piłki fitball, taśmy gumowe itp.).
- Projekt zakłada niepobieranie jakichkolwiek opłat od uczestników zajęć.
- Uczestnicy zajęć muszą być ubezpieczeni.

UWAGA !

ZGŁOSZENIA DO PROJEKTU TYLKO POPRZEZ PORTAL INTERNETOWY <https://okruch.szs.pl/>

W TERMINIE DO 28 SIERPNIA 2023

PO TYM TERMINIE OPERATOR WOJEWÓDZKI ZAAKCEPTUJE POPRAWNE WNIOSKI I NA ADRES MAILOWY ZOSTANĄ WYSŁANE DOKUMENTY DO WYPEŁNIENIA I ODESŁANIA DO BIURA CELEM ROZPOCZĘCIA ZAJĘĆ OD WRZEŚNIA.

DLA PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA W RAMACH PROGRAMU SZKOLNY KLUB SPORTOWY SUGESTIA Z NASZEJ STRONY JEST TAKA ABY, JEŻELI TO BĘDZIE MOŻLIWE, ZAJĘCIA OK RUCH MOŻNA ZAPLANOWAĆ BEZPOŚREDNIO PO ZAJĘCIACH SKS (LUB NA ODWRÓT) GDYBY OKAZAŁO SIĘ, ŻE W GRUPIE OK RUCH SĄ TE SAME DZIEWCZĘTA, KTÓRE SĄ W GRUPIE SKS.

W przypadku pytań i wątpliwości jestem do Państwa dyspozycji:

biuro@szs-lubuskie.pl

Tel. 512 125 501

Zbigniew Bermes