



**Regulamin ogólnorozwojowych, bezpłatnych, pozalekcyjnych zajęć sportowych dla dzieci
klas I-III w roku szkolnym 2025/2026, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki wad
postawy, nadwagi i otyłości, realizowanych w ramach projektu:**

„Aktywne Dzieci – Zdrowa Przyszłość”

**Projekt dofinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w ramach programu
„Aktywna Szkoła – Raz Dwa Trzy 2025
ABC ruchu - ogólnodostępne, ogólnorozwojowe zajęcia
sportowe ukierunkowane na profilaktykę wad postawy oraz nadwagi i otyłości”**

I. Postanowienia ogólne

1. Ogólnorozwojowe zajęcia sportowe z elementami gimnastyki korekcyjnej są przeznaczone dla uczniów klas 1-3 w roku szkolnym 2025/2026, ze szkół podstawowych w Gminie Trzebownik.
2. Każda utworzona grupa będzie liczyć maksymalnie 15 osób.
3. Celem prowadzonych zajęć jest poprawa sprawności fizycznej, korekcja wad postawy oraz rozwój motoryki oraz profilaktyka otyłości i nadwagi.
4. Uczestnictwo w zajęciach jest dobrowolne.
5. Każdy uczestnik/uczestniczka zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu.

II. Uczestnicy zajęć

1. Uczestnikami/Uczestniczkami zajęć mogą być uczniowie/uczennice klas 1-3 szkół podstawowych prowadzonych przez Gminę Trzebownik w roku szkolnym 2025/2026.
2. Nabór uczestników/uczestniczek prowadzony jest w każdej szkole z terenu Gminy Trzebownik w terminie od 17 do 30 czerwca 2025 r. Formularz zgłoszeniowy należy złożyć w sekretariacie szkoły, do której uczęszcza dziecko.
3. W pierwszej kolejności na zajęcia przyjmowane są dzieci z rodzin o niższym statusie materialnym oraz posiadające zalecenia lekarza oraz fizjoterapeuty w zakresie prowadzonych zajęć.
4. Formularz zgłoszeniowy ma zostać wypełniony i podpisany przez oboje rodziców/opiekunów prawnych. Każde dziecko musi posiadać pisemną zgodę rodziców/opiekunów prawnych na udział w zajęciach.
5. Uczestnicy/uczestniczki zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.
6. Każdy zakwalifikowany uczestnik/uczestniczka skorzysta z 30 godzin zajęć.

*Projekt dofinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w ramach programu
„Aktywna Szkoła – Raz Dwa Trzy 2025
ABC ruchu - ogólnodostępne, ogólnorozwojowe zajęcia sportowe ukierunkowane na profilaktykę wad postawy oraz nadwagi i otyłości”*





7. Zajęcia będą prowadzone dwa razy w tygodniu w terminie od 2 września do 19 grudnia 2025r., zgodnie z harmonogramem określonym przez każdą ze szkół.
8. W przypadku chęci udziału w zajęciach w danej szkole większej liczby dzieci niż zakładana ilość, możliwe jest przyjęcie dziecka na zajęcia w innej szkole pod warunkiem wystąpienia wolnych miejsc.

III. Organizacja zajęć

1. Plan zajęć dostosowany jest do warunków organizacyjnych szkoły.
2. Zajęcia prowadzone są w ramach zajęć pozalekcyjnych.
3. Czas trwania zajęć wynosi 45 minut.
4. Zajęcia prowadzone są przez instruktora posiadającego odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia zgodnie z obowiązującym w Polsce porządkiem prawnym. Instruktor będzie posiadał uprawnienia do prowadzenia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
5. Każde zajęcia składają się z rozgrzewki, części głównej oraz ćwiczeń relaksacyjnych.

IV. Zasady uczestnictwa

1. Uczestnicy i uczestniczki zajęć zobowiązani są do przybycia na zajęcia na czas.
2. Wszystkich uczestników i uczestniczki obowiązuje odpowiedni strój sportowy – koszulka, spodenki, skarpetki, antypoślizgowe.
3. Uczestnicy i uczestniczki muszą przestrzegać zasad kultury osobistej i szanować innych uczestników oraz prowadzącego zajęcia.
4. W przypadku nieobecności dziecka na zajęciach, rodzic/opiekun powinien poinformować instruktora.

V. Bezpieczeństwo

1. Dzieci ćwiczące w sali zobowiązane są wykonywać polecenia prowadzącego, szczególnie dotyczące precyzji wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwa, porządku i dyscypliny organizacyjnej zajęć.
2. Wszystkie urządzenia oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
3. W przypadku jakichkolwiek dolegliwości zdrowotnych, dzieci powinny poinformować instruktora przed rozpoczęciem zajęć.
4. Wszystkich przebywających na sali obowiązuje bezwzględne stosowanie się do Regulaminu i przepisów BHP.
5. Organizator zapewnia ubezpieczenie podczas zajęć.

VI. Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonania zmian w regulaminie oraz w harmonogramie zajęć.
2. Wszelkie zmiany będą ogłaszane z wyprzedzeniem.
3. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego ogłoszenia i obowiązuje wszystkich uczestników zajęć.

*Projekt dofinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w ramach programu
„Aktywna Szkoła – Raz Dwa Trzy 2025*

ABC ruchu - ogólnodostępne, ogólnorozwojowe zajęcia sportowe ukierunkowane na profilaktykę wad postawy oraz nadwagi i otyłości”





VII. Kontakt

Wszelkie pytania i wątpliwości można kierować do prowadzącego zajęcia lub do organizatora pod wskazanym adresem e-mail: fundusze@trzebownisko.pl lub numerem telefonu 17 77 13 743.

*Projekt dofinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w ramach programu
„Aktywna Szkoła – Raz Dwa Trzy 2025*

ABC ruchu - ogólnodostępne, ogólnorozwojowe zajęcia sportowe ukierunkowane na profilaktykę wad postawy oraz nadwagi i otyłości”

