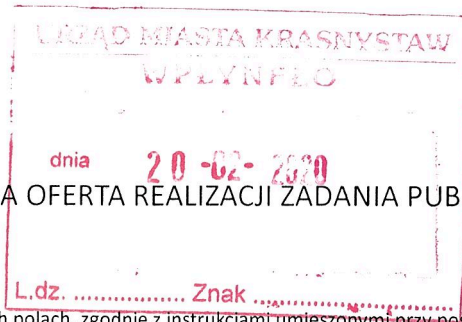


P. A. Grabiec / rps



Załączniki do rozporządzenia Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach. Zaznaczenie „*”, np., „pobieranie/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: „pobieranie* /niepobieranie*”.

Wiaz / rps

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Burmistrz Krasnegostawu
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Obszar I – Ochrona i promocja zdrowia, działalność promocyjno-profilaktyczna oraz przeciwdziałanie patologiom społecznym Zad.3 – Wsparcie sportowych zajęć pozalekcyjnych promujących zdrowy styl życia, z programem profilaktycznym.

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa oferenta: Uczniowski Klub Sportowy „Wodnik Krasnystaw” Adres siedziby: 22-300 Krasnystaw ul. Poniatowskiego 37 Nr w ewidencji prowadzonej przez Starostę Krasnostawskiego: Uczniowski Klub Sportowy Wodnik Krasnystaw jest wpisany do ewidencji prowadzonej przez Starostę Krasnostawskiego pod poz. Nr 37. Klub jest stowarzyszeniem w rozumieniu art. 7 ust. 4 i 5 ustawy o kulturze fizycznej i z tego tytułu podlega ewidencji prowadzonej przez Starostę Krasnostawskiego oraz posiada osobowość prawną.	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Andrzej Miciuła Tel. 514-723-219 andrzejmiciula@vp.pl Magdalena Fijoł Tel. 733377499 madzkus@poczta.onet.pl

Urząd Miasta Krasnystaw
2646/20/RKW
Wpłynęło dn. 20-02-2020
Przyjęto przez:
Wioletta Łukaszczyk



03R00505E

III. Zakres rzeczowy zadanie publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Organizacja pozalekcyjnych zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży, promujących zdrowy styl życia			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	01.03.2020	Data zakończenia	29.05.2020

¹⁾ rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. O działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U z 2018 r. Poz. 450, z późn. Zm.).
²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni

3. Syntetyczny opis zadania wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Przedmiotem, wnioskowanego zadania publicznego jest organizacja pozalekcyjnych zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży promujących zdrowy styl życia. Program zakłada systematyczny i powszechny udział dzieci w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowych. Zajęcia prowadzone będą zgodnie z programem profilaktycznym opracowanym przez Instruktora pływania oraz psychologa.

Miejscem realizacji zadania będzie kryta pływalnia Miejskiego Ośrodka Sportu i rekreacji w Krasnymstawie, przy ul. Piłsudskiego 52a, z którą to instytucją UKS „Wodnik Krasnystaw” współpracuje od jedenastu lat.

Podczas zajęć na basenie dzieci są podzielone na grupy ze względu na wiek i stopień zaawansowania: grupę sportową, rekreacyjną i grupę początkującą połączona z przedszkolną nauką pływania. Grupy trenujące od kilku lat, dzieci, które biorą udział w zawodach pływackich uczęszczają na basen:

- grupa sportowa 6 x w tygodniu po 2 godz. lekcyjne,
- grupa rekreacyjna 3 x w tygodniu po 1 godz. lekcyjnej
- dzieci zaczynające przygodę z pływaniem, przedszkolaki mają zajęcia 2 x w tygodniu po 1 godzinie.

Realizowane będą również zajęcia z ratownictwa wodnego. Zakres poznanych umiejętności i wiadomości wypełniają: udzielanie pomocy poszkodowanemu znajdującemu się w wodzie, elementy ratownictwa medycznego, profilaktyka przeciwko powstawaniu nieszczęśliwych wypadków w wodzie, sposoby holowania człowieka w wodzie, posługiwanie się sprzętem ratowniczym.

Pozalekcyjne zadania sportowe stanowią alternatywę niedoboru ruchu w trakcie obowiązkowych zajęć w szkole, jak i też po lekcjach. Organizowane zajęcia pozwolą wypełnić wolny czas w sposób aktywny i bezpieczny, przeciwdziałają negatywnym zachowaniom dzieci i młodzieży. Zajęcia są doskonałą formą kształtowania postaw prospołecznych a wykształcone na tym etapie nawyki trwale wpływają na późniejsze aktywne życie młodego człowieka. Woda jest świetnym środowiskiem zabawy. Jej właściwości wypornościowe pozwalają się sprawnie poruszać osobom nawet niezbyt ruchliwym i otyłym. Kąpiele to usprawnianie czynności układu wegetatywnego, poprawianie fizjologicznych czynności skóry, usprawnienie termoregulacji, a przede wszystkim przestronne hartowanie. Pływanie, zabawy w wodzie to najlepsze ćwiczenia korekcyjne, rozluźniające i wzmacniające mięśnie.

W swojej ofercie wychodzimy naprzeciw współczesnemu odbiorcy, uatrakcyjniamy zajęcia. Wiemy, że oferowane przez nas zajęcia muszą być ciekawsze od gier komputerowych – a jest to trudne wyzwanie.

Dzięki szerokiej ofercie nasze zajęcia cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem. Dzieci i młodzież mają możliwość realizować swoje zainteresowania i poznać nowe aspekty wodnictwa. Dzięki odpowiedniemu systemowi szkolenia i prowadzenia zajęć udaje się nam co roku powiększyć grupę sportową biorącą udział w zawodach wojewódzkich i ogólnokrajowych. Nasi wybitnie uzdolnieni młodzi zawodnicy mają możliwość dalszego szkolenia w ramach Kadry Narodowej Juniorów prowadzonej przez Polski Związek Pływacki.

Dofinansowanie działalności klubu daje możliwość rozszerzenia grupy uczestników zajęć oraz prowadzenie zajęć na równie wysokim poziomie jak dotychczas.

Odbiorcami zadania są: dzieci i młodzież uczęszczająca do krasnostawskich szkół i przedszkoli – około 100 osób:

- dzieci przedszkolne 5-6 letnie,
- dzieci ze szkół podstawowych,
- dzieci ze szkół średnich.

Szeroki wachlarz zajęć proponowanych przez klub, poza oczywistą formą aktywnych zajęć pozalekcyjnych dla dzieci i młodzieży pozytywnie wpływającą na ich sylwetkę i sprawność, pełni również funkcję wychowawczą.

Wszystkie materiały informacyjno – promocyjne i dokumenty opracowane w związku z realizacją zadania zostaną odpowiednio oznakowane poprzez umieszczenie na nich logo i informacji o współfinansowaniu zadania przez Miasto Krasnystaw. Informacje o bieżących postępach w realizacji zadania będą zamieszczane na stronie internetowej UKS „Wodnik Krasnystaw”

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Nauka pływania różnymi stylami - treningi	100%	Dzienniki zajęć, lista obecności, fotografie na stronie internetowej Klubu
Udział w zawodach		Dyplomy, wyniki zawodów na stronie Klubu oraz na Megatiming

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji zadań planowanych w ofercie oraz zadobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Klub UKS Wodnik posiada duże doświadczenie w realizacji zadań z zakresu upowszechniania kultury fizycznej wśród dzieci i młodzieży, a także promocji zdrowego stylu życia. Od początku istnienia skutecznie realizujemy swoje cele statutowe poprzez stałą współpracę z jednostkami samorządu oraz administracją publiczną (min. Samorząd Miasta Krasnystaw, Samorząd Powiatu Krasnostawskiego, Kuratorium Oświaty w Lublinie.). Co roku pozyskujemy dofinansowania na realizację zadań ukierunkowanych na upowszechnianie kultury fizycznej i promocję sportu, ze szczególny uwzględnieniem funkcji zdrowotnych. Dużą uwagę w swojej działalności przykładamy do kształtowania pozytywnych cech charakteru i osobowości wśród naszych uczestników.

W dorobku Prezesa Klubu – pana Andrzeja Miciuły jest prowadzenie zajęć pływackich, nauki pływania, organizacja „Zielonych Szkół” , obozów pływackich, pływających weekendów i spływów kajakowych.

Rok 2019

- Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu wśród mieszkańców Krasnostawu, w tym prowadzenie i promowanie sportowego szkolenia dzieci, młodzieży i dorosłych, udział w zawodach sportowych, organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych - Organizacja XI rundy Krasnostawskiej Ligi Pływackiej SZUWAREK -Miasto Krasnystaw 21000,00 zł.
- Wspieranie sportowych zajęć pozalekcyjnych promujących zdrowy styl życia z programem profilaktycznym – Miasto

Krasnystaw – 9 000,00 zł.

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, w tym organizacja imprez sportowych i sportowo – rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży oraz mieszkańców powiatu, w szczególności zawodów sportowych, festynów, turniejów - Powiat Krasnostawski – 4500,00 zł.

Rok 2018

- Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu wśród mieszkańców Krasnegostawu, w tym prowadzenie i promowanie sportowego szkolenia dzieci, młodzieży i dorosłych, udział w zawodach sportowych, organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych - Organizacja X rundy Krasnostawskiej Ligi Pływackiej SZUWAREK -Miasto Krasnystaw 18 500,00 zł.

- Wspieranie sportowych zajęć pozalekcyjnych promujących zdrowy styl życia z programem profilaktycznym – Miasto Krasnystaw – 9 000,00 zł.

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, w tym organizacja imprez sportowych i sportowo – rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży oraz mieszkańców powiatu, w szczególności zawodów sportowych, festynów, turniejów - Powiat Krasnostawski – 2 300,00 zł.

2017

- Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu wśród mieszkańców Krasnegostawu, w tym prowadzenie i promowanie sportowego szkolenia dzieci, młodzieży i dorosłych, udział w zawodach sportowych, organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych - Organizacja X rundy Krasnostawskiej Ligi Pływackiej SZUWAREK -Miasto Krasnystaw 18 500,00 zł.

- Wspieranie sportowych zajęć pozalekcyjnych promujących zdrowy styl życia z programem profilaktycznym – Miasto Krasnystaw – 8 600,00 zł.

- Rozwijanie turystyki, rekreacji i krajoznawstwa dla mieszkańców, wspieranie działań edukacyjno – wychowawczych oraz rekreacyjno- wypoczynkowych dla dzieci i młodzieży – Miasto Krasnystaw - 2000,00 zł.

- Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, w tym organizowanie przedsięwzięć rekreacyjno-wychowawczych i turystrycznych - Powiat Krasnostawski – 2 500,00 zł.

Rok 2016

- Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu wśród mieszkańców Krasnegostawu, w tym prowadzenie i promowanie sportowego szkolenia dzieci, młodzieży i dorosłych, udział w zawodach sportowych, organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych – Miasto Krasnystaw – 18 000,00 zł

- Organizacja pozalekcyjnych zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży promujących zdrowy styl życia, wraz z wypoczynkiem dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych - Miasto Krasnystaw – 8 000,00 zł.

- Rozwijanie turystyki, rekreacji i krajoznawstwa dla mieszkańców, wspieranie działań edukacyjno – wychowawczych oraz rekreacyjno- wypoczynkowych dla dzieci i młodzieży – Miasto Krasnystaw - 3000,00 zł.

- Nauka pływania dla dzieci i młodzieży Powiatu Krasnostawskiego połączone z uczestnictwem w z zawodach rangi wojewódzkiej i krajowej – Powiat Krasnostawski – 2 500,00 zł.

Rok 2015

- Ochrona zdrowia oraz przeciwdziałanie patologiom społecznym w tym: Organizacja pozalekcyjnych zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży promujących zdrowy styl życia - Miasto Krasnystaw – 4900,00 zł.

- Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu wśród mieszkańców Krasnegostawu , w tym promowanie i prowadzenie sportowych szkoleń dzieci, młodzieży i dorosłych, udział w zawodach sportowych , organizacja imprez sportowych , organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych – Miasto Krasnystaw – 16 000,00 zł.

- Obóz kondycyjny zawodników UKS Wodnik Krasnystaw w Tatrach połączony z poznawaniem historii i kulturoznawstwa przez dzieci młodzież i dorosłych z terenu Powiatu krasnostawskiego – Powiat Krasnostawski - 3 500,00 zł

Klub dysponuje zasobami kadrowymi, które gwarantują prawidłową realizację zadania.

Posiadamy grupę trenerów posiadających odpowiednie kwalifikacje do pracy z młodzieżą oraz wymagane uprawnienia a także pracowników posiadających kilkuletnie co najmniej doświadczenie przy organizacji wydarzeń o podobnej skali i charakterze, min:

- Trener – absolwent Wydziału Wychowania Fizycznego, studia podyplomowe w zakresie Korekcji Wad Postawy, Trener Klasy Drugiej – Pływanie, Instruktor Rekreacji Ruchowej o specjalności Kajakarstwo, Instruktor Rekreacji Ruchowej o Specjalności Narciarstwo Zjazdowe,

- Obsługa techniczna zawodów, dodatkowa opieka nad dziećmi i młodzieżą – praca społeczna świadczona przez członków klubu.

- osoba pisząca i rozliczająca dotację

W swoich zasobach rzeczowych klub posiada: nagłośnienie na basen, komputer, kamerę podwodną GOPRO, monitor, łapki do pływania, pazurki do ćwiczeń chwytu wody, płetwy, fajki czołowe, makarony oraz różnego rodzaju sprzęt wypornościowy do prowadzenia zajęć z pływania.

Zasoby finansowe klubu do środki pozyskane z różnego rodzaju dotacji i konkursów organizowanych dla klubów sportowych (m.in. Urząd Miasta, Starostwo Powiatowe, Kuratorium Oświaty) oraz wsparcie sponsorów np. Bank Spółdzielczy w Krasnymstawie oraz składki członkowskie.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wynagrodzenie trenerów za prowadzenie zajęć	5000	4700	300
2	Udział w zawodach, opłaty starowe, transport, wyżywienie itp.	3750	2750	1000
3	Księgowość – wynagrodzenie umowa zlecenie	1200	1200	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9950	8650	1300

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku

publicznego;

- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / ~~zalega(-ją)*~~ z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / ~~zalega(-ją)*~~ z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym z otwartym konkursem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

PREZES UKS
„Wodnik Krasnystaw”

Andrzej Miciuła
.....
Andrzej Miciuła
.....

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)

Data *20.01.2022 r.*

Uczniowski Klub Sportowy
„Wodnik Krasnystaw”
ul. Poniatowskiego 37, 22-300 Krasnystaw
tel. 514 72 32 19
NIP 564-174-87-00, Reg. 060306330



Krasnostaw, dnia 06.02.2020 r.

OK.4221.3.2020

ZAŚWIADCZENIE

Zaświadcza się, że **Uczniowski Klub Sportowy „Wodnik Krasnostaw” z siedzibą w Zespole Szkół Nr 1 w Krasnymstawie ul. Poniatowskiego 37** został wpisany do ewidencji prowadzonej przez Starostę Krasnostawskiego pod **poz. 37**. Data wpisu do ewidencji 26 listopada 2007 roku.

Osoby uprawnione do reprezentowania stowarzyszenia i zaciągania zobowiązań finansowych zgodnie z § 28 statutu stowarzyszenia:

1. Andrzej Miciuła - Prezes, zam. 22- 351 Łopiennik Górny, Łopiennik Nadrzeczny 114
2. Magdalena Fijoł - Sekretarz, zam. 22-300 Krasnostaw, ul. Sobieskiego 7B/30
3. Aneta Adamczyk - Skarbnik, zam. 22-300 Krasnostaw, Okrzei 154 A.

Zaświadczenie wydaje się na prośbę władz stowarzyszenia.

STAROSTA

Andrzej Leńczuk

Program profilaktyczny z elementami gimnastyki korekcyjnej

Gry komputerowe, telefony komórkowe oraz siedzący tryb życia odbijają się w sposób niekorzystny na narządy ruchu, a także narządy wewnętrzne, zwiększając tym samym niewydolność układu oddechowego i sercowo-naczyniowego. Pojawiają się błędy, wady postawy i deformacje stóp. Postępowanie wyrównawczo-korekcyjne ma na celu likwidację wady lub zahamowanie jej dalszego rozwoju, a tym samym przywrócenie prawidłowej postawy ciała. Gimnastyka korekcyjna jest głównie kierowana do dzieci młodszych z wadami postawy nie wymagającymi jeszcze postępowania rehabilitacyjnego. Są to dzieci z przedszkoli i klas szkoły podstawowej. Wady nie zauważone i nie korygowane nasilają się w miarę dojrzewania i dorastania dziecka. Nie korygowane w porę mogą nawet doprowadzić do trwałych zniekształceń i w konsekwencji do kalectwa.

Program profilaktyczny z gimnastyki korekcyjnej dla klas 0 – 13

Opracowała : mgr Andrzej Miciuła

Krasnystaw 15 stycznia 2019 rok

O programie

Prowadząc w szkole lekcje wychowania fizycznego dla dzieci zaobserwowałam zwiększającą się co roku liczbę dzieci z wadami postawy. Dlatego opracowałam program profilaktyczny z gimnastyki korekcyjnej, aby nie tylko likwidować już powstałe wady postawy, ale aby ograniczyć ich powstawanie. Do realizacji programu muszą się włączyć nauczyciele klas młodszych, a także rodzice i same dzieci.

Charakterystyka programu :

Program przeznaczony jest dla dzieci 7 – 13 letnich. Opracowane ćwiczenia i zabawy z elementami korektywnymi powinny być wykorzystywane na zajęciach w środowisku wodnym realizując nauce pływania . Zabawy i ćwiczenia zawarte w programie mogą być realizowane w dowolnej kolejności. Jest to program otwarty, nauczyciel może go wzbogacać o własne pomysły ćwiczeń, pamiętając o zasadzie „nie szkodzić”.

Cele programu profilaktycznego

Celem nadrzędnym profilaktyki jest niwelowanie przyczyn powstawania wad postawy u dzieci.

Cele szczegółowe wynikające nadrzędnego celu to:

1. unikanie zachowań powodujących wady postawy, a przejawianie zachowań i stosowanie ćwiczeń sprzyjających prawidłowej postawie ciała,
 - o wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała,

- wzmacnianie gorsetu mięśniowego
- 2. stosowanie zasady dyscyplinowania ciała i ducha w działaniach codziennych.
- 3. przeciwdziałanie niepożądanym zjawiskom rozwojowym oraz likwidowanie zjawisk już zaistniałych.

Najważniejsze w profilaktyce jest:

- utrzymanie prawidłowej postawy w czasie zajęć szkolnych i w domu,
- właściwe odżywianie,
- siedzenie w odpowiednio dostosowanych do wzrostu stolikach i krzeselkach,
- chodzenie w odpowiednim obuwiu,
- stosowanie ćwiczeń gimnastycznych o charakterze kompensacyjnym i korekcyjnym w trakcie wychowania fizycznego, i w trakcie ćwiczeń śródlekcyjnych,
- przestrzeganie higieny osobistej,
- stosowanie na zajęciach ruchowych w młodszych klasach zabaw i ćwiczeń na czworakach,
- pływanie.

Przewidywane osiągnięcia uczniów :

- zna swoje ciało i jego potrzeby,
- przestrzega higieny pracy, wypoczynku i zabawy,
- rozumie znaczenie dbania o własne zdrowie,
- chętnie wykonuje ćwiczenia ruchowe,
- umie wykonać poprawnie ćwiczenie,
- rozwija swoją sprawność fizyczną,
- zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych,
- prawidłowo wykorzystuje swoje ciało w czynnościach praktycznych,
- umie wykonać wiele ćwiczeń rozwijających go fizycznie i sprawiających przyjemność,
- potrafi ocenić własne możliwości,
- umie pokonać strach przed wykonaniem trudniejszego ćwiczenia,
- chętnie uczestniczy w zabawach ruchowych respektując ich zasady.

Przyczyny i skutki wad postaw ciała oraz przeciwwskazania i wskazania w przypadku ich zaistnienia.

Nauczyciel niezależnie od posiadanych kwalifikacji w zakresie korektywy powinien mieć ogólną orientację.

1. Plecy okrągłe

1. przyczyny :

- przyjmowanie złej (skulonej) pozycji podczas siadu, zabawy i oglądania telewizji,
- odrabianie lekcji przy okrągłym stole
- nieodpowiednie noszenie ciężarów
- niewłaściwe trzymanie się, nawyk złej postawy,
- osłabienie mięśni grzbietu,
- schorzenie kręgosłupa
- niewłaściwe ułożenie podczas snu

2. skutki :
 - ograniczona ruchomość klatki piersiowej i utrata swobody oddychania,
 - skłonność do schorzeń górnych dróg oddechowych,
 - ograniczona praca serca,
 - mniejsza wydolność fizyczna organizmu.
 3. przeciwwskazania:
 - skoki,
 - intensywne biegi,
 - ćwiczenia z obciążeniem i dźwiganie w pozycji wysokiej,
 - ćwiczenia siłowe kończyn górnych,
 4. wskazania :
 - pływanie stylem grzbietowym,
 - gra w mini siatkówkę,
 - ćwiczenia wyprostne i oddechowe,
2. Nadmierne pochylenie kręgosłupa do przodu w odcinku lędźwiowym (plecy wklęsłe)
1. przyczyny :
 - złe ułożenie podczas snu,
 - noszenie tornistra ze zbyt długimi paskami,
 - nieprawidłowy sposób noszenia ciężkich przedmiotów,
 - zbyt wczesne noszenie wysokich obcasów,
 - przodopochylenie miednicy,
 - osłabienie mięśni brzucha i przykurcz mięśni grzbietu.
 2. skutki:
 - złe ułożenie narządów wewnętrznych w jamie brzusznej,
 - zaburzenie czynności trawienia,
 - zaburzenia w miesiączkowaniu u dziewcząt,
 - chroniczne zaparcia,
 - bóle kręgosłupa
 3. przeciwwskazania:
 - niektóre ćwiczenia gimnastyczne jak : mostek, stanie na rękach przy drabinkach, wszelkie odchylenia do tyłu,
 - skoki, zeskoki,
 - długotrwałe marsze z obciążeniem,
 4. wskazania :
 - pływanie na grzbiecie,
 - jazda na sankach, łyżwach, nartach,
 - jazda na rowerze,
 - zabawy i ćwiczenia na czworakach,
 - „koci grzbiet”
3. Plecy płaskie
1. przyczyny :
 - pionowe ustawienie kości krzyżowej,
 2. skutki :
 - brak amortyzacji kręgosłupa,
 - bóle głowy podczas czynności lokomocyjnych,
 - bóle kręgosłupa,
 3. przeciwwskazania:
 - zwisy na drabinkach i na drążku,
 4. wskazania:

- wszystkie inne ćwiczenia
4. Skrzywienie boczne kręgosłupa (skolioza)
1. przyczyny:
 - asymetria długości kończyn,
 - jednostronne płaskostopie,
 - jednostronne zwichnięcie biodra,
 - niedostosowanie ławki szkolnej do wzrostu dziecka,
 - siedzenie na podkurzonej nodze,
 - stałe obciążanie jednej ręki,
 - nawykowe stanie na jednej nodze,
 - spanie na tym samym boku,
 - noszenie tornistra na plecach z nie wyregulowanymi paskami,
 - obronna pozycja przed bólem,
 - jednostronne osłabienie wzroku lub słuchu,
 - noszenie młodszego rodzeństwa na jednym ręku,
 - osłabienie mięśni tułowia,
 2. skutki:
 - zaburzenie symetrii budowy ciała,
 - zniekształcenie kręgosłupa i żeber,
 - zmniejszenie pojemności życiowej płuc,
 - przedwczesne zmiany przeciążeniowe, zwyrodnienia,
 - zaburzenia czynności narządów wewnętrznych,
 3. przeciwwskazania:
 - intensywne i długotrwałe biegi, długotrwałe marsze,
 - skoki,
 - dźwiganie ciężarów,
 - rzuty kulą, oszczepem,
 - przewroty, mostki i inne ćwiczenia gimnastyczne obciążające kręgosłup,
 4. wskazania:
 - pływanie,
 - ćwiczenia i sporty symetryczne
5. Kolana koślawe w kształcie „X”
1. przyczyny:
 - krzywica,
 - nadwaga,
 - niedobór witaminy D,
 - zmuszanie dziecka do wczesnego wstawania i chodzenia,
 2. skutki:
 - płaskostopie,
 - niewydolność chodu,
 3. przeciwwskazania:
 - długie spacerowanie,
 - długie przebywanie w pozycji stojącej,
 - ćwiczenia w rozkroku,
 4. wskazania:
 - skąd skrzyżny ,
6. Kolana szpotawe w kształcie „O”
1. przyczyny:
 - krzywica,

- otyłość,
 - zbyt wczesne zmuszanie dziecka do stawania i chodzenia,
2. skutki:
- bóle kończyn dolnych
3. przeciwwskazania:
- długie spacery i przebywanie w pozycji stojącej,
 - siad skrzyżny,
4. wskazania:
- dużo słońca,
 - unikanie kojców,
7. Stopa płaska
1. przyczyny:
- przynaglanie dziecka do wczesnego chodzenia,
 - wczesne ubieranie w buciki, zbyt długie i męczące spacery,
 - otyłość,
 - skoki na twardym podłożu, skoki ze schodów, gra w „gumę”
 - siedzenie w szkole ze zwisającymi nogami,
 - długotrwałe leżenie w łóżku spowodowane chorobą
 - stojący tryb życia,
 - stałe chodzenie w obuwii na sztywnej zelówce,
 - długotrwałe marsze z dużym obciążeniem ,
 - krzywica, niedobór witaminy D,
 - niewydolność mięśni stóp
2. skutki:
- upośledzeni czynności lokomocyjnych, chodzenia, biegania,
3. przeciwwskazania jak wyżej,
4. wskazania:
- chodzenie po miękkim podłożu,
 - chodzenie w obuwii z wkładką ortopedyczną,
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp.

Zakończenie

Realizacja tego programu zależy przede wszystkim od zaangażowania i wspólnej pracy nauczyciela, rodziców i dzieci. Efektem tych działań powinna być satysfakcja stron i ukształtowanie takiej postawy, która będzie rozumiała potrzebę dbania o własne ciało.

Uczniowski Klub Sportowy
„Wodnik Krasnystaw”
ul. Poniatowskiego 37, 22-300 Kr. Krasnystaw
tel. 514 72 32 19
NIP 564-174-87 00, Reg. 060306330

PREZES UKS
„W. „Wodnik Krasnystaw”
Andrzej Miciuła
Andrzej Miciuła

SEKRETARZ UKS
„Wodnik Krasnystaw”
Magdalena Fijoł
Magdalena Fijoł

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

	sekcja/grupa sportowa I godziny zajęć	miejsce prowadzenia zajęć	sekcja/grupa sportowa II godziny zajęć	miejsce prowadzenia zajęć	sekcja/grupa nauki pływania godziny zajęć	miejsce prowadzenia zajęć
PONIEDZIAŁEK	15:00-16:30	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw	16:30-17:15	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw	16:30-17:15	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw
WTOREK	15:00-16:30	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw				
ŚRODA	15:00-16:30	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw	16:30-17:15	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw	16:30-17:15	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw
CZWARTEK	15:00-16:30	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw				
PIĄTEK	15:00-16:30	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw	16:30-17:15	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw	16:30-17:15	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw
SOBOTA	15:00-16:30	Kryta pływalnia MOSIR Krasnystaw				

Uczniowski Klub Sportowy
"Modnik Krasnystaw"
ul. Poniatowskiego 37, 22-300 Krasnystaw
tel. 514 72 32 19
NIP 564-174-87-00, Reg. 060306330

PREZES UKS
"Modnik Krasnystaw"
Aldryzej Micuła