

OFERTA EDUKACYJNA NA ROK SZKOLNY 2024/2025

LOKALIZACJA	RODZAJ ZAJĘĆ	ILOŚĆ MIEJSC	PRZEDZIAŁ WIEKOWY	NAUCZYCIEL PROWADZĄCY
SUCHANINO ZSz-P Nr 2 , ul. Czajkowskiego 1	Pływanie korekcyjne	138	7-18	SOBOTNICKA Katarzyna
SUCHANINO ZSz-P Nr 2 , ul. Czajkowskiego 1	Gimnastyk korekcyjna	24	7-14	SOBOTNICKA Katarzyna
SUCHANINO ZSz-P Nr 2, ul. Czajkowskiego 1	Nauka pływania	69	7-16	REGLIŃSKA Agnieszka
SUCHANINO ZSz-P Nr 2, ul. Czajkowskiego 1	Pływanie korekcyjne	75	7-18	FARASIEWICZ Marek
ZASPA XV LO, ul. Pilotów 7	Nauka pływania	60	7-18	FARASIEWICZ Marek
ZASPA XV LO, ul. Pilotów 7	Pływanie korekcyjne	30	7-18	ANIMUCKI Piotr
ZASPA XV LO, ul. Pilotów 7	Nauka pływania	84	7-14	ANIMUCKI Piotr
ZASPA XV LO, ul. Pilotów 7	Nauka pływania	12	7-12	REGLIŃSKA Agnieszka
ZASPA XV LO, ul. Pilotów 7	Pływanie korekcyjne	45	10-16	REGLIŃSKA Agnieszka
WRZESZCZ MŁYNISKA Pływalnia ZSE, ul. Reja 25	Nauka pływania	12	7-12	REGLIŃSKA Agnieszka
WRZESZCZ MŁYNISKA Pływalnia ZSE , ul. Reja 25	Pływanie korekcyjne	30	10-16	REGLIŃSKA Agnieszka
WRZESZCZ MŁYNISKA Pływalnia ZSE, ul. Reja 25	Nauka pływania	15	7-14	ANIMUCKI Piotr
WRZESZCZ MŁYNISKA Pływalnia ZSE, ul. Reja 25	Pływanie korekcyjne	30	7-14	ANIMUCKI Piotr
PRZYMORZE ZSP Nr 1 , ul. Jagiellońska 14	Pływanie korekcyjne	72	7-14	ANIMUCKI Piotr
STRZYŻA GZSiSS, al. Grunwaldzka 244	Sporty siłowe	20	15-19	PŁONKA Marek
STRZYŻA GZSiSS, al. Grunwaldzka 244	Animacja czasu wolnego	25	7-11	KUPTTEL-NISKA Maja
STRZYŻA GZSiSS, al. Grunwaldzka 244	Animacja czasu wolnego	25	7-11	KUFFEL-WOJCIECHOWSKA Dorota

OSOWA Basen przy SP 81, ul. Siedleckiego 14	Nauka pływania	60	7-18	FARASIEWICZ Marek
PRZYMORZE SP 80, ul. Opolska 9	LEKKOATLETYKA	60	10-19	KRYSTECKI Krzysztof
STRZYŻA PSB, al. Grunwaldzka 238	LEKKOATLETYKA	40	13-19	ADAMCZYK Dariusz
STRZYŻA PSB, al. Grunwaldzka 238	LEKKOATLETYKA	40	8-15	CZWOJDA Adrian
STRZYŻA PSB, al. Grunwaldzka 238	Piłka siatkowa dziewcząt	20	16-18	BOCIAN Andrzej
WRZESZCZ SP 45, ul. Matki Polki 3A	Piłka siatkowa dziewcząt	15	12-15	BOCIAN Andrzej
ZASPA ZSO Nr 8, ul. Meissnera 9	Piłka siatkowa dziewcząt	35	9-15	HALULKO Agnieszka
ORUNIA SP 19, ul. Hoene 6	Zajęcia rekreacyjne ogólnorozwojowe	15	7-10	REGLIŃSKA Agnieszka
ORUNIA SP 19, ul. Hoene 6	Koszykówka	15	11-16	REGLIŃSKA Agnieszka
ORUNIA SP 19, ul. Hoene 6	Gimnastyka	35	7-15	CZEREPUK Piotr
ORUNIA SP 19, ul. Hoene 6	Turystyka historyczna	30	7-15	CZEREPUK Piotr
ORUNIA SP 19, ul. Hoene 6	Zajęcia rekreacyjne ogólnorozwojowe	84	7-14	GACKOWSKA Monika
GDAŃSK SP 65, ul. Śluza 6	Sporty wodne	20	10-17	DZWONKOWSKI Krzysztof
ORUNIA SP 16, ul. Ubocze 3	Piłka nożna	30	7-14	PTACH Jan
MORENA SP 1, ul. Poli Gojawiczyńskiej 10	Gimnastyka korekcyjna	10	9-14	JAGÓDKA Anna
MORENA SP 1, ul. Poli Gojawiczyńskiej 10	Gimnastyka kompensacyjna	6	9-14	JAGÓDKA Anna
STOGI ZSz-P Nr 3, ul. Kłosowa 3	Sporty wodne	36	8-19	KWIATKOWSKI Grzegorz
WRZESZCZ II LO, ul. Pestalozziego 7/9	Piłka siatkowa	49	14-19	KOŁODZIEJCZYK Tamara
CHEŁM ZSz-P Nr 8, ul. Dragana2	LEKKOATLETYKA	45	8-18	SKALSKI Krzysztof
	SUMA	1411		

OFERTA EDUKACYJNA NA ROK SZKOLNY 2024/2025

RODZAJ ZAJĘĆ	OPIS
GRY i ZABAWY	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.
WIOŚLARSTWO	Dyscyplina sportowa polegająca na wprowadzeniu w ruch łodzi pływającej po wodzie przy użyciu siły mięśni wioślarza. Uprawianie wioślarstwa poprawia kondycję fizyczną i wzmacnia mięśnie niemal wszystkich partii ciała, a w szczególności ramion, pleców, klatki piersiowej i brzucha. Regularne zajęcia w grupie przyczyniają się również do rozwoju umiejętności społecznych, uczestnicy uczą się jak współpracować ze sobą, aby ich wspólna praca przyniosła korzyści całemu zespołowi.
GRY ZESPOŁOWE	Dyscyplina sportowa, w której biorą udział dwie drużyny o określonej liczbie zawodników rywalizujących ze sobą. W programie zajęć przewidziane są gry m.in.: w piłkę nożną, piłkę koszykową, piłkę ręczną, piłkę siatkową i w palanta. Zajęcia odbywają się na boisku szkolnym lub na sali gimnastycznej. 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. W ramach zajęć uczestnicy biorą również udział w zorganizowanych wyjściach np. na mecze sportowe, najczęściej te odbywające się w Ergo Arenie.
GIMNASTYKA	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 uczą się takich elementów jak np. stanie na rękach, przewroty w przód i w tył, „gwiazda”, salto i wiele innych.
TURYSTYKA 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, Muzeum II Wojny Światowej, 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.
ANIMACJA CZASU WOLNEGO	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.
SPORTY WODNE	Dyscyplina, która łączy w sobie naukę pływania na smoczych 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 smoczych łodziach, kajakach, jak i deskach SUP. Wraz z nabywaniem nowego umiejętności uczestnicy przygotowani są do startów w zawodach. Istnieje możliwość kontynuacji treningów w grupie zaawansowanej oraz w klubie MMKS Gdańskie Lwy.
PIŁKA NOŻNA	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
LEKKOATLETYKA	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.
GIMNASTYKA KOREKCYJNA	Forma ćwiczeń, w których ruch został w głównej mierze podporządkowany celom terapeutycznym. Program realizowany na zajęciach doprowadzić ma do korekcy 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.
NAUKA PŁYWANIA	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!
PŁYWANIE 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.

PIŁKA SIATKOWA	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.
ZAJĘCIA REKREACYJNE OGÓLNOROZWOJOWE	Na zajęciach rekreacyjnych prowadzący kładą nacisk na wszechstronny rozwój sprawności fizycznej uczestników z uwzględnieniem kształtowania cech motorycznych: szybkości, zwinności, siły i wytrzymałości. W programie zajęć znajdują się różne dyscypliny sportowe, a każda z nich odpowiada za inny proces rozwoju sprawności ruchowej. Uczestnicy mogą spodziewać się elementów: koszykówki, piłki siatkowej, tańca oraz gier i zabaw zespołowych. Głównym celem zajęć jest poprawa koordynacji ruchowej, ale i przełamywanie własnych barier psychicznych oraz rozwój wiary we własne możliwości. Zajęcia mogą być inspiracją do próbowania własnych sił w innych aktywnościach sportowych i motywacją do prowadzenia aktywnego oraz zdrowego trybu życia.
ZAJĘCIA TURYSTYCZNE	Priorytetowym celem zajęć jest stworzenie uczestnikom możliwości odkrywania otaczającego Nas świata. Zajęcia prowadzone są głównie w terenie, gdzie na 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 bursztyn?” i wizyta w Muzeum Bursztynu. Uczestnicy mogą się spodziewać również wycieczki do Kartuz i Szymbarka, gry miejskiej w Parku Oliwskim, warsztatów świątecznych i licznych zabaw z konkursami.
SPORTY SIŁOWE	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.