



Lekkoatletyka dla każdego!

2015-08-25

Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa i Polski Związek Lekkiej Atletyki zaprasza dzieci krakowskich szkół podstawowych klasy IV-VI do wzięcia udziału w programie pn. „Lekkoatletyka dla każdego!”.

Program realizowany jest od 27 czerwca 2015 roku i będzie trwał do 11 grudnia 2015 roku.

Zajęcia prowadzą trenerzy, byli zawodnicy i absolwenci Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Nabór wciąż trwa i każdy chętny może się zapisać by uczestniczyć w zajęciach. Zachęcamy wszystkich rodziców do zgłaszania swoich dzieci!

Zapisy trwają do osiągnięcia docelowej liczby dzieci uczestniczącej w programie.

Jeśli chcesz aby Twoje dziecko było zdrowe i prawidłowo się rozwijało, a przez to było sprawniejsze i szczęśliwsze zapraszamy na zajęcia!

Wszelkie informacje uzyskać można pod nr tel. +48 12 421 03 77, na stronie www.azs-awf.pl lub pod adresem e-mail: marcinnowak.nst@gmail.com

We wszystkich grupach wiekowych wraz z treningami prowadzone są spotkania, wykłady i zabawy dotyczące zdrowego żywienia. Dzięki firmie Nestle, dzieci uczone są zasad prawidłowego i zdrowego żywienia.

Poniżej harmonogram zajęć.

TRENER		Arkadiusz Zontek
DZIEŃ TYGODNIA	MIEJSCE [dokładny adres]	GODZINY
Poniedziałek	Sala gimnastyczna / Boisko ZSOI nr 6	17:00-18.30
Piątek	Sala gimnastyczna / Boisko ZSOI nr 6	17:00-18.00
Piątek	Sala gimnastyczna / Boisko ZSOI nr 6	18:00-19:00
TRENER		Michał Muniak
DZIEŃ TYGODNIA	MIEJSCE [dokładny adres]	GODZINY
Wtorek	SP 37 , Kraków	15:15-16:45
Środa	Sala 75 ZSOS Nr 1, os. Handlowe 4	16.30-17:30
Czwartek	Sala 75 ZSOS Nr 1, os. Handlowe 4	16.30-17:30
TRENER		Barbara Siemieńska
DZIEŃ TYGODNIA	MIEJSCE [dokładny adres]	GODZINY
Poniedziałek	SP ul. Malborska 98, Kraków	14:00-15:00
Środa	SP ul. Malborska 98, Kraków	15:20-16:50
Piątek	SP ul. Malborska 98, Kraków	15:20-16:50
TRENER		Ewa Ślusarczyk
DZIEŃ TYGODNIA	MIEJSCE [dokładny adres]	GODZINY



**Magiczny
Kraków**

Wtorek	SP 91 HALA LA	16:00-17:00
Czwartek	SP 91 HALA LA	16:00-17:30
Piątek	SP 91 HALA LA	16:00-17:30

Założenia:

Program upowszechniania lekkiej atletyki „Lekkoatletyka dla każdego!” to innowacyjny projekt Polskiego Związku Lekkiej Atletyki stworzony przez specjalistów, menedżerów i trenerów. Program ma na celu popularyzację lekkiej atletyki jako sportu pierwszego kontaktu dla dzieci, zachęcenie ich do zorganizowanej aktywności fizycznej w formie sportowej zabawy pod okiem przeszkolonych nauczycieli, instruktorów i trenerów.

Na dalszych etapach projekt umożliwia kierowanie przebiegiem selekcji i naboru młodych zawodników, a poprzez pobudzenie działań ośrodków lekkoatletycznych w całej Polsce zwiększa dostępność i podnosi poziom profesjonalnego szkolenia lekkoatletów.

Lekkoatletyka dla każdego! to specjalna propozycja dla każdej grupy wiekowej. Dzieci młodszych klas szkoły podstawowej zapraszamy do sportowej zabawy wg. opracowanej przez IAAF formuły „Kids’ Athletics”, a uczniom starszych klas szkoły podstawowej i gimnazjum proponujemy zajęcia w formie treningów i zawodów lekkoatletycznych.

Istotne jest przekazanie instruktorom pracującym w programie jednolitej merytorycznej koncepcji treningowej, która pozwoli na etapie badania kontroli na wyciągnięcie wniosków porównawczych.

Przygotowany przez ekspertów program szkolenia oznacza ćwiczenia dostosowane do potrzeb i możliwości dziecka na jego etapie rozwoju i właściwą organizację zajęć.

Oprócz regularnych ćwiczeń program Lekkoatletyka dla każdego! przewiduje również organizację imprez i zawodów szkolnych i międzyszkolnych, w których dzieci bawią się na sportowo, rywalizują z rówieśnikami, ale też mają okazję spotkać się z gwiazdami sportu, utytułowanymi polskimi lekkoatletami.

Program ten wspierany jest przez IAAF - Międzynarodową Federację Lekkiej Atletyki a na terenie naszego kraju przez PZLA i Ministerstwo Sportu i Turystyki. KIDS' ATHLETICS nie jest nastawione na trening specjalistyczny do konkretnej dyscypliny sportu lecz na wyćwiczenie ogólnej sprawności u dzieci szkół podstawowych.

Program KIDS' ATHLETICS powstał ze względu na zmniejszający się poziom aktywności ruchowej dzieci, powodowany bardzo różnymi czynnikami, ale w efekcie prowadzący do bardzo negatywnych czynników, przede wszystkim w zakresie stanu zdrowia młodego pokolenia, ale także w sferze ich rozwoju społecznego

Celem programu jest popularyzacja i upowszechnianie lekkiej atletyki, stworzenie atrakcyjnej oferty lekkoatletycznej dla dzieci i młodzieży pochodzących z różnych środowisk oraz spójnego modelu procesu szkoleniowego zgodnie z wytycznymi federacji lekkoatletycznych IAAF i EA, przygotowanie ogólnopolskiego systemu diagnozy, selekcji, naboru, identyfikacji talentów i szkolenia młodzieży oraz



**Magiczny
Kraków**

budowanie ścieżki rozwoju kariery lekkoatletycznej.