

OPIS REALIZACJI PROGRAMU

Sobota 25 stycznia 2003 r.

W celu zwiększenia świadomości udziału w procesie realizacji programu „Ferie na sportowo, kulturalnie, bezpiecznie i zdrowo” w pierwszym dniu zajęć zorganizowano spotkanie, na którym przedstawiono główne założenia jak również plan realizacji zajęć. W spotkaniu uczestniczyło 15 osób.

Plan spotkania:

1. Przedstawienie celów i założeń programu „Ferie na sportowo, kulturalnie, bezpiecznie i zdrowo”.
2. Omówienie harmonogramu realizacji zajęć w okresie 25 stycznia – 3 luty 2003 r.
3. Ukazanie roli aktywności ruchowej dla zdrowia psychofizycznego.
4. Pytania uczestników.

Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe – podstawy rozgrzewki w różnych porach roku, prowadzone przez M. Kaszaka miały na celu ukazanie uczestnikom (13 osób):

1. Roli rozgrzewki w aktywności rekreacyjno – sportowej
2. Sposobów przeprowadzania rozgrzewki w różnych porach roku w sali i w terenie
3. Wielotorowości sposobów wykonania rozgrzewki
4. Sposobów doboru ćwiczeń
5. Nowoczesnych metod rozgrzewki ogólnorozwojowej i specjalistycznej
6. Różnych rodzajów gier i zabaw ogólnorozwojowych.

Zajęcia z podstaw treningu piłkarskiego prowadził Z. Koniecko. Uczestniczyło w nich 14 osób. Celem zajęć było wyposażenie uczestników w zasób wiadomości i umiejętności pozwalający na samosterowanie procesem treningu piłkarskiego. Program zajęć obejmował:

1. Charakterystykę dyscypliny
2. Zasób ćwiczeń technicznych
3. Taktykę obrony i ataku
4. Pełnienie funkcji zawodnika i kibica według zasad fair play
5. Bezpieczeństwo organizacji zajęć z piłki nożnej – pierwsza pomoc w urazach typowych dla tej dyscypliny sportu.

Niedziela 26 stycznia 2003 r.

W oparciu o posiadaną kadre instruktorsko - trenerską zajęcia specjalistyczne prowadzili instruktor kulturystyki i podnoszenia ciężarów Z. Koniecko, który ośmiu chętnym przedstawił podstawy treningu siłowego.

Plan zajęć:

RADZIŁÓW 22 STYCZEŃ 2003 r.

1. Rys historyczny kulturystyki i podnoszenia ciężarów
2. Zasady treningu siłowego :
 - dobór obciążeń
 - ilość powtórzeń
 - dieta w treningu siłowym
 - zagrożenia wynikające z treningu siłowego
 - bezpieczeństwo organizacji zajęć na siłowni

3. Przykład jednostki treningowej dla początkujących

Zajęcia z podstaw treningu piłki siatkowej prowadził trener II klasy piłki siatkowej Mariusz Kaszak. W treningu uczestniczyło 12 osób.

Program zajęć:

1. Charakterystyka dyscypliny
2. Elementy techniki piłki siatkowej
3. Testy sprawności specjalnej
4. Taktyka obrony i ataku
5. Bezpieczeństwo korzystania z sali gimnastycznej oraz boisk przyszkolnych
6. Pierwsza pomoc w urazach typowych dla piłki siatkowej.

Poniedziałek 27 styczeń 2003 r.

Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe z akcentem na gimnastykę korekcyjno – kompensacyjną to cykl czterech zajęć prowadzonych przez Mariusza Kaszaka z myślą o najmłodszych uczestnikach programu, czyli dzieci klas 0-III szkoły podstawowej. W zajęciach dn 27.01, 28.01,30.01, 31.01,uczestniczyło kolejno: 9, 12, 15 i 8 osób. Celem zajęć było ukazanie konieczności wykonywania prostych ćwiczeń kompensacyjnych, jak również wytworzeniu w uczestnikach nawykowego przyjmowania prawidłowej postawy. Program zajęć obejmował:

1. Demonstrację prawidłowej postawy w różnych miejscach w szkole i domu
2. Ćwiczenia utrwalające nawyk przyjmowania prawidłowej postawy
3. Zabawy i gry ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
4. Ćwiczenia kompensacyjne eliminujące napięcia mięśniowe powstałe w wyniku siedzącej pracy ucznia
5. Ćwiczenia elongacyjne zwiększające elastyczność mięśni
6. Zastosowanie stretchingu w gimnastyce korekcyjnej
7. Zastosowanie przyrządów i prostych pomocy w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej
8. Tworzenie zestawów ćwiczeń do wykonania w czasie wolnym.

Zajęcia z elementów tańca narodowego, regionalnego i towarzyskiego prowadził choreograf Elżbieta Leniart. W zajęciach dn 27.01, uczestniczyło 4, a w dniu następnym 6 osób. Plan zajęć obejmował:

1. Elementy rytmiki jako główne ćwiczenia koordynacji ruchowo – słuchowej
2. Elementy tańca narodowego, regionalnego i towarzyskiego
3. Krok podstawowy i figury wybranych tańców

Miniturniej piłki siatkowej zgromadził 12 startujących. Rozgrywki prowadził Mariusz Kaszak. Turniej rozegrany był systemem każdy z każdym. Wyniki rywalizacji:

I miejsce: drużyna: Daniel Kadłubowski, Marek Smaługa, Artur Wronkowski

II miejsce: drużyna: Anna Kowalewska, Łukasz Wronkowski, Małgorzata Dziekońska

III miejsce: drużyna: Piotr Więcaszek, Tomasz Dziekoński, Marcin Łęgowski

IV miejsce: drużyna: Marta Ekstowicz, Wojciech Dziekoński, Łukasz Dąbrowski

Wtorek 28 stycznia 2003 r.

Miniturniej czwórek koszykarskich prowadził Z. Koniecko. W rozgrywkach uczestniczyły trzy drużyny. Wyniki turnieju:

I miejsce drużyna w składzie: Łukasz Dąbrowski, Łukasz Wronkowski, Hubert Danielewski, Marcin Bałdyga

II miejsce drużyna w składzie: Tomasz Tokarzewski, Wojciech Zawadzki, Artur Wronkowski, Piotr Więcaszek

III miejsce drużyna w składzie: Magda Danielewska, Marcin Łęgowski, Daniel Kadłubowski, Marek Smaługa

Środa 29 styczeń 2003 r.

W miniturnieju czwórek piłki ręcznej udział brały dwie drużyny. Drużyna w składzie: Marek Smaługa, Jacek Smaługa, Daniel Kadłubowski oraz Andrzej Zawadzki pokonała 21:18 drużynę, w skład której wchodził: Piotr Więcaszek, Artur Wronkowski, Hubert Danielewski, Wojtek Zawadzki. Mecz sędziował Zdzisław Koniecko – instruktor piłki ręcznej. Ze względu na małe zainteresowanie turniejem w drugiej części zajęć zorganizowano turniej rzutów karnych, w którym zwyciężył Daniel Kadłubowski.

Czwartek 30 styczeń 2003 r.

Zajęcia kulturystyczne na siłowni szkolnej prowadził instruktor kulturystyki Zdzisław Koniecko. W zajęciach uczestniczyło 7 osób. Plan zajęć obejmował:

RADZIŁÓW 22 STYCZEŃ 2003 r.

1. Bezpieczeństwo korzystania z urządzeń siłowni
2. Zestawy ćwiczeń wraz z omówieniem na poszczególne grupy mięśniowe
3. Przykład diety w treningu siłowym.

Piątek 31 styczeń 2003 r.

Zajęcia z podstaw techniki tenisa stołowego prowadził Zdzisław Koniecko. W zajęciach uczestniczyło 14 osób. Program zajęć obejmował:

1. Postawę i poruszanie się przy stole
2. Elementy techniki tenisa stołowego (podanie, przebicie, podcięcie, kontra, flip, zbiecie, atak szybki, topspin, blok, skrót)
3. Podstawowe przepisy gry z elementami sędziowania
4. Taktykę obrony i ataku
5. Demonstrację treningu na wiele piłek.

Sobota 1 luty 2003 r.

Trening piłki siatkowej, wynikający z planu pracy sekcji dziewcząt gimnazjum obserwowała grupa 12 kibiców, którzy po zajęciach mieli możliwość udziału w meczu sparingowym – zajęcia prowadził M. Kaszak.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne, prowadzone przez Zdzisława Koniecko, miały za zadanie dopasowanie się do oczekiwań uczestników. W pierwszej części zajęć 12 uczestników rozegrało mecz piłki siatkowej. Następnie 3 drużyny 4 – osobowe grały w piłkę koszykową (zmiana po trzech straconych koszach, wygrana drużyna zostaje na boisku). Ostatnie 30 min. zajęć poświęcono na grę w piłkę nożną w składach 3-osobowych (po straconej bramce przegrana drużyna schodzi, wygrana zostaje).

Poniedziałek 3 luty 2003 r.

Zajęcia z podstaw techniki unihokeja prowadzone przez M. Kaszaka zgromadziły 8 uczestników byli to głównie reprezentanci szkoły którzy startowali w zawodach różnego szczebla. Plan zajęć obejmował :

1. Podstawy techniki gry.
2. Taktykę obrony i ataku.
3. Przepisy gry.
4. Elementy sędziowania.
5. Turniej rzutów karnych.

W godz. 18⁰⁰ – 19⁰⁰ planowane było dokończenie Gminnego Turnieju Czwórek Piłkarskich – ze względu na wcześniejsze zakończenie rozgrywek w tym czasie zorganizowano zajęcia z piłki nożnej. W zajęciach brało udział 9 osób – prowadził je M. Kaszak.

RADZIŁÓW 22 STYCZEŃ 2003 r.

Podczas zajęć z określania indywidualnych predyspozycji w poszukiwaniach „sportu życia” grupie 12 uczestników wskazano :

1. Sposoby pomiaru sprawności fizycznej.
2. Wybór dyscypliny w zależności od wieku i stanu zdrowia.
3. Przykłady siatkówki i tenisa stołowego jako sportów życia.
4. Szanse dla organizmu związane z aktywnością ruchową.

Radziłów, 21-01-2003r.

GMINNY TURNIEJ „CZWÓREK PIŁKARSKICH”

CEL IMPREZY

1. Propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego.
2. Popularyzacja piłki nożnej w środowisku lokalnym.

ORGANIZATOR

1. Gimnazjum w Radziłowie.
2. Urząd Gminy Radziłów.

TERMIN

1. Zgłaszanie drużyn do 27 – 01 – 2003r.
2. Losowanie gier 28 – 01 – 2003r. godz. 17⁰⁰ (sala gimnastyczna).
3. Gry 29 – 01 – 2003r. (środa) godz. 18⁰⁰ – 21⁰⁰.
30 – 01 – 2003r. (czwartek) godz. 17³⁰ – 19⁰⁰.
31 – 01 – 2003r. (piątek) godz. 18⁰⁰ – 21⁰⁰.

REGULAMIN

1. Skład drużyny 4 – osoby + 3 – rezerwowych..
2. System rozgrywek – „każdy z każdym”.
3. Czas gry – 2 X 15 minut.
4. Zmiany hokejowe.
5. Punktacja – zwycięstwo 3 – pkt , remis 1 – pkt , porażka – 0 pkt.
6. O zajętych miejscach decyduje liczba punktów. Następnie bezpośredni pojedynki, przy braku rozstrzygnięcia, liczba zdobytych bramek.
7. Zawodników obowiązuje strój sportowy oraz ważne badania lekarskie.
8. W sprawach nie ujętych w regulaminie rozstrzygnięcie należy do organizatorów Turnieju.

NAGRODY

1. Medale (po 7 – szt.) za miejsca I – III .
2. Dyplomy dla wszystkich uczestników.
3. Nagrody rzeczowe dla drużyn I – III.
4. Nagroda rzeczowa dla najlepszego strzelca.

RADZIŁÓW 22 STYCZEŃ 2003 r.

Radziłów, 29 – 31 Styczeń 2003r.

**SKŁADY DRUŻYN BIORĄCYCH UDZIAŁ
W
GMINNYM TURNIEJU „CZWÓREK PIŁKARSKICH”**

Drużyna nr 1

1. Siedlecki Marcin
2. Łęgowski Krzysztof
3. Łęgowski Marcin
4. Kadłubowski Grzegorz
5. Antosiewicz Karol

Drużyna nr 2

1. Kosmaczewski Dariusz
2. Więcaszek Piotr
3. Smaługa Marek
4. Milewski Krzysztof
5. Butrymowicz Karol
6. Konopka Krzysztof

Drużyna nr 3

1. Kadłubowski Daniel
2. Zawadzki Wojciech
3. Dąbrowski Łukasz
4. Smaługa Jacek
5. Dziekoński Wojciech

Drużyna nr 4

1. Zyskowski Bogdan
2. Jabłoński Marek
3. Fiedorowicz Jan
4. Malinowski Janusz
5. Jarosiński Paweł
6. Bieńkowski Zbigniew
7. Jarosiński Tomasz

Drużyna nr 5

1. Chiliński Sławomir
2. Wronkowski Artur
3. Wronkowski Łukasz
4. Borawski Zbigniew
5. Kacperski Piotr
6. Kacperski Karol

Kolejność gier

I. 2 – 5	Wynik	2 : 6	VI. 5 – 3	Wynik	4 : 7
II. 3 – 4	Wynik	5 : 2	VII. 1 – 3	Wynik	3 : 2 (bezp. pojedynk)
III. 1 – 5	Wynik	3 : 5	VIII. 4 – 2	Wynik	4 : 1
IV. 2 – 3	Wynik	3 : 5	IX. 1 – 2	Wynik	5 : 0
V. 1 – 4	Wynik	7 : 1	X. 4 – 5	Wynik	2 : 1 (bezp. pojedynk)

Klasyfikacja drużyn

Lp.	Drużyna	Punkty				Bramki				Bramki	Punkty	Miejsce
1	1	0	3	3	3	3	7	3	5	18	9	I
2	2	0	0	0	0	2	3	1	0	6	0	V
3	3	3	3	3	0	5	5	7	2	19	9	II
4	4	0	0	3	3	2	1	4	2	9	6	III
5	5	3	3	0	0	6	5	4	1	16	6	IV

Najlepsi strzelcy

NR DRUŻ	Nazwisko i imię	Mecz 1	Mecz 2	Mecz 3	Mecz 4	Suma
5	Chyliński Sławomir	2	3	2	1	8
	Wronkowski Łukasz	2	1	1	-	4
	Wronkowski Artur	1	-	-	-	1
	Kacperski Piotr	1	1	1	-	3
2	Milewski Krzysztof	1	-	-	-	1
	Smaługa Marek	1	1	1	-	3
	Kosmaczewski Darek	-	1	-	-	1
	Więcaszek Piotr	-	1	-	-	1
3	Dąbrowski Łukasz	3	2	5	-	10
	Kadlubowski Daniel	2	2	2	1	7
	Smaługa Jacek	-	1	-	1	2
1	Łęgowski Marcin	1	-	-	2	3
	Łęgowski Krzysztof	1	1	-	-	2
	Siedlecki Marcin	-	-	1	2	3
	Antosiewicz Karol	1	6	2	1	10
4	Malinowski Janusz	1	-	1	-	2
	Zyskowski Bogdan	1	-	-	-	1
	Jarosiński Paweł	-	1	-	-	1
	Jarosiński Tomasz	-	-	1	1	2
	Fiedorowicz Jan	-	-	1	1	2
	Jabłoński Marek	-	-	1	-	1

OPIS IMPREZY

W Gminnym Turnieju „Czwórek Piłki Nożnej” brało czynnie udział 29 zawodników. Rozgrywki każdorazowo oglądała spora (ok. 50 osobowa) grupa kibiców. Ze względu na wiek uczestników turnieju (gimnazjum, młodzież szkół średnich oraz dorośli) mecze rozgrywane były w godzinach wieczornych od dn.29. 01. do 31. 01. 2003r. Rozgrywki prowadzili nauczyciele wychowania fizycznego gimnazjum w Radziłowie (Zdzisław Koniecko oraz Mariusz Kaszak). Nagrody (medale, dyplomy, upominki rzeczowe) zapewnił Wójt Gminy Radziłów – p. Kazimierz Gwiazdowski. Biorąc pod uwagę excesy towarzyszące rozgrywkom piłkarskim na różnych szczeblach, organizatorzy położyli główny nacisk na egzekwowanie „kultury pełnienia funkcji zawodnika i kibica”. Wszelkie przejawy negatywnych zachowań były natychmiast karane na boisku – karą regulaminową (upomnienie, rzut wolny pośredni, rzut wolny, rzut karny) natomiast wulgarni kibice po upomnieniu usuwani byli z obiektu sali gimnastycznej. W pierwszym dniu turnieju wystąpiły pojedyncze przypadki złych zachowań – upomnienia sędziego i organizatorów osiągnęły założony efekt w postaci zmiany zachowania na właściwe. Turniej w dniach następnych prowadzony był już przy burzliwym, kulturalnym dopingiu a walka na boisku była prowadzona w duchu „fair play”. Cele imprezy zostały w pełni osiągnięte. Uroczystego wręczenia nagród i podsumowania (w obecności organizatorów) dokonał Wójt Gminy Radziłów .

WNIOSKI

1. Piłka nożna jest na terenie naszej gminy jedną z najpopularniejszych form udziału w Kulturze Fizycznej i dlatego poprzez właściwą organizację tego typu turnieji, można w sposób efektywny kształtować postawy prozdrowotne .
2. Właściwie zorganizowana impreza w następnej swej edycji skupia większą liczbę uczestników i kibiców (w roku ubiegłym startowały cztery drużyny którym kibicowała garstka kolegów).
3. Organizacja rywalizacji sportowo – rekreacyjnej w dużym stopniu integracji środowiska lokalne.

Radziłów, 21 styczeń 2003 r.

III GMINNY TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO

Cel imprezy

1. Wyłonienie mistrzów gminy w poszczególnych kategoriach.
2. Popularyzacja tenisa stołowego w środowisku lokalnym.

Termin i miejsce

1. Turniej odbędzie się 2 lutego 2003 r. w sali gimnastycznej Gimnazjum Radziłów.
2. Losowanie gier w kategoriach 0-IV, V-VI szkoły podstawowe godz. 10³⁰
3. Losowanie gier w kategoriach gimnazja, szkoły średnie, powyżej 20 lat godz. 13⁰⁰.
4. Rozgrywki w kategoriach 0-IV, V-VI szkoły podstawowe godz. 11⁰⁰.
5. Rozgrywki w kategoriach gimnazja, szkoły średnie, powyżej 20 lat godz. 13¹⁵.

Regulamin

1. Kategorie wiekowe:
 - dziewczęta i chłopcy kl. 0-IV szkół podstawowych
 - dziewczęta i chłopcy kl. V-VI szkół podstawowych
 - dziewczęta i chłopcy gimnazjum
 - dziewczęta i chłopcy szkół średnich
 - kobiety i mężczyźni powyżej 20 roku życia
2. System gier do dwóch porażek z grą z lewej strony o miejsce III.
3. Mecze rozgrywane będą do trzech wygranych setów.
4. Turniej rozegrany zostanie na ośmiu stołach piłeczkami D. C. Training.
5. Zawodnik może wystąpić w wyższej kategorii wiekowej.
6. Uczestników obowiązuje strój sportowy.
7. Sprawy sporne rozstrzyga organizator.

Nagrody

1. Medale za miejsca I – III.
2. Dyplomy za miejsca I – IV

**Zwycięzcy III Gminnego Turnieju Tenisa Stołowego
w poszczególnych kategoriach**

Dziewczęta klas 0 – IV szkoła podstawowa

1. Malinowska Justyna
2. Polkowska Wioleta
3. Przestrzelska Magdalena
4. Bargłowska Katarzyna

Chłopcy klas 0-IV szkoła podstawowa

1. Gwiazdowski Bogdan
2. Gwiazdowski Robert
3. Karwowski Przemysław
4. Bieńkowski Dariusz

Chłopcy klas V – VI szkoła podstawowa

1. Bieńkowski Paweł
2. Krymski Marek
3. Obrycki Rafał
4. Bargłowski Dariusz

Dziewczęta gimnazja

1. Gwiazdowska Karolina
2. Gwiazdowska Izabela
3. Bieńkowska Anna
4. Rynkiewicz Barbara

Chłopcy – gimnazja

1. Piotrowski Łukasz
2. Bieńkowski Zbigniew
3. Sosnowski Piotr
4. Wronkowski Łukasz

Dziewczęta szkoły średnie

1. Ziemkiewicz Ewelina
2. Sosnowska Anna
3. Gwiazdowska Karolina
4. Gwiazdowska Izabela

Chłopcy szkoły średnie

1. Grądzki Artur
2. Dąbrowski Łukasz
3. Bieńkowski Zbigniew
4. Piotrowski Łukasz

Mężczyźni powyżej lat 20

1. Grądzki Artur
2. Dąbrowski Łukasz
3. Kadłubowski Daniel
4. Gwiazdowski Kazimierz

OPIS III TURNIEJU TENISA STOŁOWEGO

W III Gminnym Turnieju Tenisa Stołowego startowało 63 zawodników. Rozgrywki zgromadziły na trybunach około 40 sympatyków tej dyscypliny sportu. Ze względu na dużą liczbę startujących turniej rozegrano z podziałem na dwie grupy: grupa młodszą godz. 11⁰⁰ – 13⁰⁰ oraz grupa starsza godz. 13¹⁵ – 15⁰⁰. Wszystkie finały rozgrywane były o godz. 14¹⁵, co umożliwiło wszystkim zawodnikom i kibicom obejrzenie najciekawszych meczy o określonej godzinie. Turniej prowadził nauczyciel wych. fizycznego Gimnazjum w Radziłowie Zdzisław Koniecko. Na stołach sędziowali uczniowie tutejszego gimnazjum. Nagrody w postaci medali oraz pamiątkowych dyplomów ufundował Urząd Gminy Radziłów. Najlepsi zawodnicy odebrali nagrody na uroczystym podsumowaniu turnieju o godz. 15³⁰ z rąk Przewodniczącej Rady Gminy p. Anety Michałowskiej, oraz Wójta Gminy Radziłów p. Kazimierza Gwiazdowskiego.

Wnioski

1. Tenis stołowy uprawia największa liczba zawodników i zawodniczek w naszym środowisku lokalnym.
2. W celu uatrakcyjnienia imprezy w latach następnych wskazane jest nadanie turniejowi rangi powiatowej.

WNIOSKI KOŃCOWE PO REALIZACJI PROGRAMU FERIE NA SPORTOWO KULTURALNIE BEZPIECZNIE I ZDROWO

1. Zajęcia w ramach w/w programu cieszyły się dużym zainteresowaniem młodzieży i środowiska lokalnego, co przemawia za koniecznością organizowania ich w latach następnych.
2. Turnieje, w których istniała możliwość zdobycia nagród cieszyły się największym zainteresowaniem. W celu zwiększenia ilości takich turniejów, należy w latach następnych wcześniej rozpocząć poszukiwania sponsorów.
3. Udział w programie znacznej ilości młodzieży dorosłej dowodzi iż aktywność ruchowa jest doskonałą alternatywą dla innych form spędzania czasu wolnego.
4. W latach następnych należy zastanowić się nad celowością organizacji zajęć w II tygodniu ferii – powinno to zwiększyć liczbę uczestników na zajęciach i spowodować lepsze (aktywne) wejście w II semestr pracy w szkole.
5. Przed rozpoczęciem realizacji programu i po jego zakończeniu, w latach następnych, należy przeprowadzić badania ankietowe, jak również jeden z testów sprawności fizycznej, pozwoli to na lepszą ocenę efektów realizacji programu.

Program opracował, podsumował i opisał :

Zdzisław Koniecko

Zajęcia prowadziła kadra w składzie :

Zdzisław Koniecko
Mariusz Kaszak
Elżbieta Leniart

Radziłów, 4 luty 2003 r.