



Polski Związek Szermierczy



Grupa Kapitałowa

## PROGRAM ZADANIA

### Wstęp

Projekt skierowany jest do uczniów klas podstawowych, którzy będą uczestniczyli w dodatkowych, pozalekcyjnych zajęciach szermierczych. Zasięg projektu będzie miał charakter ogólnopolski (do projektu zgłosiło się 76 klubów z 15 województw w ramach realizacji komponentu prowadzenia zajęć sportowych oraz zakupu i dystrybucji sprzętu. W ramach organizacji imprez sportowych zostanie zrealizowanych 46 turniejów) dzięki czemu będziemy mogli zaangażować większą liczę uczestników. Naszym celem jest zachęcenie jeszcze większej niż w latach poprzednich liczby dzieci do wzmożonej aktywności fizycznej, chcemy pokazać, że sport może być fajną alternatywą dla gier komputerowych (stąd też hasło projektu: „Nie siedź przed kompem, spróbuj czegoś w realu”). Obecne badania pokazują, że dzieci coraz mniej czasu poświęcają na jakąkolwiek aktywność fizyczną, co wiąże się z pogorszeniem stanu zdrowia i sprawności fizycznej, co spowodowało zwiększenie otyłości w naszym młodym pokoleniu. Stworzony przez nas projekt jest atrakcyjny dla dzieci. Uważamy, że dzięki niemu jesteśmy w stanie zorganizować zajęcia na najwyższym poziomie. Do tego celu zaangażowaliśmy kluby szermiercze zrzeszone w Polskim Związku Szermierczym, w których pracują wykwalifikowani trenerzy i instruktorzy szermierki.

Polski Związek Szermierczy po raz 9 chce wziąć udział w programie (uczestniczyliśmy w nim w latach 2015-2022). W naszym środowisku cieszy się on coraz większym zainteresowaniem i z roku na rok bierze w nim udział coraz więcej klubów (dot. Prowadzenia zajęć 2015 – 18 klubów, 2016 – 23 kluby, 2017 – 32 kluby, 2018 – 51 kluby, 2019 – 61 klubów, 2020 – 65 klubów, 2021 – 69 klubów, 2022 – 69 klubów). Widzimy również wymierne efekty tego projektu, dlatego bardzo ważna jest dla nas aby móc go kontynuować.

### Główne cele projektu

- Upowszechnianie postaw sportowych, społecznych i zdrowotnych wśród dzieci i młodzieży;
- Upowszechnianie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży;
- Wyrównywanie szans dostępu do usystematyzowanej aktywności fizycznej
- Obniżenie progu uczestnictwa w sporcie, tak aby każdy uczeń miał prawo do udziału w zajęciach i przedsięwzięciach sportowych
- Stworzenie dodatkowych grup sportowych
- Zachęcenie do uprawiania szermierki
- Zwiększenie zasięgu szermierki w Polsce
- Identyfikacja talentów sportowych
- Zachęcenie do regularnego trenowania szermierki, a tym samym walka z patologiami wśród dzieci i młodzieży.
- Krzewienie idei i wartości fair play,
- Stworzenie możliwości udziału w systemowej rywalizacji sportowej,
- Aktywizacja lokalnych struktur samorządu terytorialnego,
- Wprowadzanie atrakcyjnych form motywowania dzieci i młodzieży zwiększania własnej aktywności fizycznej oraz kształtowanie nawyków jej utrzymywania,
- Promowanie określonych form aktywności fizycznej jako profilaktyka chorób cywilizacyjnych,
- Pobudzanie i integrowanie działań podejmowanych przez jednostki samorządu terytorialnego oraz organizacje pozarządowe prowadzące działalność w obszarze kultury fizycznej.

Projekt będzie się składał z 4 komponentów:

1. Prowadzenia zajęć dla uczniów szkół podstawowych;
2. Organizacji Imprez sportowych;
3. Zakupie i dystrybucji sprzętu szermierczego;
4. Druku publikacji (certyfikatów uczestnictwa)

Każdy z 4 w/w komponentów został szczegółowo opisany poniżej.

**Forma realizacji:**

Zadanie składa się z 4 komponentów:

- 1. Prowadzenia zajęć dla uczniów szkół podstawowych;**

Głównym celem zajęć sportowych jest zachęcenie dzieci do aktywnego spędzania wolnego czasu. Chcemy pokazać ile radości i przyjemności może dać sport i uczucie pozytywnego zmęczenia. Ćwiczenia, które będą wykonywane na zajęciach mają za zadanie podnosić ogólną sprawność uczestników. Przygotowany przez nas projekt szermierczy ma za zadanie pokazać jak ciekawa jest szermierka i jak razem z nią można się dobrze bawić. Zajęcia będą odbywały się głównie w formie gier i zabaw z ukierunkowaniem na ćwiczenia ogólnousprawniające. Uczestnicy zajęć będą również rywalizować między sobą podczas walk szermierczych gdzie nauczą się jak szybko i sprawnie podejmować decyzje. Dzięki naszym zajęciom chcemy pokazać dzieciom, że aktywność fizyczna może być przyjemna, a szermierka idealnie się do tego nadaje. Na zajęciach wykorzystywany będzie specjalistyczny sprzęt szermierczy, który na pewno zwiększy atrakcyjność oraz jakość naszych zajęć. Zajęcia prowadzić będą wykwalifikowani trenerzy i instruktorzy, pracujący na co dzień w szermierczych klubach. Dla każdej z grup zostanie wybrany i dostosowany odpowiedni program ćwiczeń. Nowo przybyłe do klubów dzieci, które będą uczestniczyć w programie pierwszy raz zostaną stopniowo wdrażane w coraz bardziej specjalistyczne ćwiczenia szermiercze. Natomiast dzieci, które kontynuują udział w projekcie będą pogłębiać zdobytą już wiedzę oraz będą nabywać nowych umiejętności z zakresu szermierki.

Charakterystyka zajęć szermierczych:

- zajęcia szermiercze będą skierowane do uczniów ze szkół podstawowych, o różnych predyspozycjach fizycznych i umiejętnościach sportowych,
- zajęcia sportowe będą nieodpłatne dla uczestników,
- zajęcia mają za zadanie podnosić sprawność fizyczną młodzieży, będą zawierać elementy różnych sportów i aktywności fizycznych, będą urozmaicone i atrakcyjne zarówno dla dziewczyn jak i chłopców,
- rekrutacja do zajęć ma w pierwszej kolejności obejmować młodzież dotychczas mało aktywną fizycznie,
- część zajęć będzie poświęcona motywowaniu młodzieży do większej aktywności fizycznej,
- zajęcia sportowe będą realizowane maksymalnie 3 razy w tygodniu,
- pojedyncze zajęcia sportowe będą trwać do 90 minut,

- liczebność grupy w momencie rozpoczęcia cyklu zajęć powinna być nie mniejsza niż 10 osób.
- każdy prowadzący zobowiązany będzie do przesłania harmonogramu wraz z programem zajęć w układzie tygodniowym, miesięcznym, rocznym z podaniem dokładnych godzin zajęć każdego dnia,
- program zajęć musi zostać zatwierdzony przez Polski Związek Szermierczy,

## **2. Organizacji imprez sportowych dla dzieci i młodzieży:**

W ramach zadania planujemy organizację 46 ogólnopolskich imprez szermierczych dla dzieci zgodnie z wykazem przedstawionym w załączniku. Organizacja ma za zadanie zainteresować najmłodszych adeptów do tego pięknego, elitarnego sportu. Wszystkie turnieje będą organizowane rokrocznie przy ścisłej współpracy z samorządem terytorialnym oraz klubami. W trakcie turniejów, odbywają się konkursy, zabawy szermiercze. Dzięki nadzorowi Polskiego Związku Szermierczego, turnieje mają większą rangę w miejscu rozgrywania. W konsekwencji mamy pewność, że zawody spełniają optymalne standardy. Wszystkie w/w turnieje mają na celu popularyzację i upowszechnianie szermierki na terenie kraju co ma wpłynąć na zwiększenie naborów młodych zawodników do ciągłego uczęszczania na zajęcia z szermierki, które przy zwiększonej aktywności wpłynął na usprawnienie młodego organizmu. Aktywność fizyczna stosowana w trakcie zawodów szermierczych, w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia. Odpowiedni poziom treningu szermierczego stymuluje rozwój fizyczny, motoryczny i psychospołeczny dzieci i młodzieży. Powoduje wiele pozytywnych efektów zdrowotnych np.: redukcję nadmiaru masy ciała, zmniejszenie oporności na insulinę, poprawę struktury kości, siły mięśni i wytrzymałości. Sprzyja lepszej samoocenie i poprawie jakości relacji społecznych.

Działania promocyjne: W trakcie każdego zawodów będziemy promowali szermierkę. Każdorazowo przygotujemy ulotki dla wszystkich uczestników przedsięwzięcia z propozycją systematycznego uprawiania szermierki w klubach, jako główna zachęta do aktywnego spędzania wolnego czasu. Wszystkie nasze imprezy szermiercze są o zasięgu ogólnopolskim i ponadregionalnym, będą polegały na realizacji przedsięwzięć mających na celu popularyzację szermierki wśród dzieci i młodzieży poprzez promocję aktywności fizycznej oraz prozdrowotnych, społecznych, edukacyjnych i wychowawczych wartości sportu, sprzyjające przeciwdziałaniu agresji i patologiom społecznym.

Imprezy sportowe oprócz popularyzacji, upowszechniania i promocji szermierki są również ważnym sprawdzianem w procesie nauczania i kształtowania umiejętności sportowych i społecznych, w tym żywieniowych.

### **3. Zakupie i dystrybucji sprzętu szermierczego;**

W tym roku planujemy dla każdego klubu biorącego udział w projekcie, zakup najbardziej niezbędnego sprzętu wskazanego przez Partnera – klub, biorący udział w projekcie. Wnioskując z ostatniej edycji programu, jest to sprzęt najbardziej niezbędny dla klubów, który umożliwia rozpoczęcie nauki szermierki z dziećmi. Liczymy, że sprzęt ten posłuży klubom przez najbliższe lata uczestnictwa w projekcie.

Przed rozpoczęciem projektu zostanie podpisana umowa partnerska pomiędzy klubem a Organizatorem szczegółowo określająca zobowiązania Prowadzącego i Organizatora przy realizacji Projektu. Po zakupie sprzętu z każdym klubem zostanie zawarta umowa użyczenia sprzętu na czas trwania projektu. Przedstawiciele klubów odbiorą sprzęt osobiście (podpisując pokwitowanie odbioru sprzętu) lub zostanie wysłany do nich kurierem (za potwierdzeniem odbioru).

Dodatkowo chcielibyśmy zakupić sprzęt ciężki (plansze, aparaty, bębny i kable przyłączeniowe), aby kluby organizujące zawody szermiercze mogły wypożyczyć bezpłatnie sprzęt w ramach realizacji komponentu organizacji imprez sportowych.

### **4. Wydanie publikacji:**

Zgodnie z decyzją Ministerstwa Sportu i Turystyki każdy bezpośredni uczestnik zadania otrzyma certyfikat potwierdzający udział w projekcie.

#### **Plan realizacji poszczególnych etapów zadania:**

##### **Harmonogram**

<b>Komponent</b>	<b>Terminy</b>
Prowadzenie zajęć (I część - do zakończenia roku szkolnego 2022/2023)	01.02- 23.06.2023
Prowadzenie zajęć (II część)	01.09- 31.12.2023
Organizacja Imprez Sportowych	01.02- 31.12.2023
Zakup i dystrybucja sprzętu sportowego	01.02- 30.12.2023
Publikacje	01.02- 30.12.2023

Testy sprawnościowe	01.02- 31.12.2023
Wprowadzenie danych do systemu Sportowe Talenty	01.02- 31.12.2023
Wizytacje w klubach - w zależności od sytuacji epidemiologiczno-sanitarnej w Polsce	01.02- 31.12.2023
Aby wziąć udział w Projekcie, klub, sekcja szermiercza zobligowana jest przesłać do biura PZS, formularz zgłoszeniowy z danymi klubu oraz danymi uczniów w tym:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• informację o dacie urodzenia ucznia;</li> <li>• nazwę szkoły, do której uczęszcza uczeń;</li> <li>• wykaz niezbędnego sprzętu do realizacji zadania;</li> <li>• program zajęć w układzie tygodniowym z podaniem dokładnych godzin zajęć każdego dnia,</li> <li>• formularz zgłoszeniowy do organizacji imprezy sportowej dla dzieci i młodzieży</li> <li>• oświadczenie, że zajęcia w ramach Projektu prowadzone są poza godzinami zajęć dydaktycznych,</li> </ul>	

Osoby upoważnione do składania oświadczeń woli w imieniu Wnioskodawcy/Zleceniobiorcy

/czytelny podpis/

\*niewłaściwe skreślić