

**GŁÓWNE ZAŁOŻENIA OKREŚLAJĄCE ZASADY ORGANIZACJI,  
NABORU UCZESTNIKÓW I REALIZACJI PROJEKTU w 2024:**



dofinansowywanych ze środków budżetowych  
przekazanych przez:



**INFORMACJE O PROGRAMIE:**

Projekt „Ok.RUCH!” zakłada organizację i prowadzenie systematycznych, pozalekcyjnych zajęć sportowych dla dziewcząt, uczennic kl 7-8, szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych – jako grupy najbardziej zagrożonej otyłością i zwolnieniami z zajęć wf.

Zajęcia będą uzupełnieniem obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole i będą ukierunkowane na rozwijanie podstawowych cech motorycznych.

Zajęcia będą prowadzone w różnorodnych, nowoczesnych i atrakcyjnych formach, aby zachęcić do uczestnictwa jak najwięcej dziewcząt, które mają problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi ciała oraz chcą poprawić swoją sprawność fizyczną.

Będą się one odbywać na różnych obiektach sportowych, zachęcając uczestników projektu do wyboru preferowanej formy aktywności fizycznej, zgodnie z zainteresowaniami i indywidualnymi predyspozycjami.

- W ramach programu zostaną zorganizowane i przeprowadzone pozalekcyjne, systematyczne zajęcia dla uczennic uczenic kl 7-8, szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych.
- Program obejmuje prowadzenie zajęć w wymiarze 2-3 x w tygodniu z możliwością połączenia zajęć (zajęcia w terenie) dla każdego uczestnika, w 60-minutowych zajęciach ruchowych.
- Zakładamy, że liczebność grup zajęciowych będzie wynosić 12 osób. Będą to uczennic kl 7-8, szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych – niebędące członkami żadnego klubu sportowego.
- Realizowane w ramach projektu zajęcia ruchowe będą miały charakter zajęć ogólnorozwojowych i prowadzone będą w dwóch blokach:
  - o Blok I – fitness – zajęcia grupowe (np. low-impact, high-low, body-ball, step, stretching, pilates, itp.)
  - o Blok II – zajęcia w terenie (np. nordic-walking, marszobieg, biegi, atletyka terenowa itp.)

---

[okruch.szs.pl](http://okruch.szs.pl)

- Zajęcia powinny być prowadzone przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia, zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami prawa.
- Osoba prowadząca szkolenia będzie zatrudniona w formie umowy – zlecenia. Dopuszcza się prowadzenie 1 grupy przez 2 szkoleniowców.
- Komisje wojewódzkie programu, na podstawie wniosków o dofinansowanie kosztów zatrudnienia nauczyciela / instruktora, dokonają wyboru kandydatów/ek, z którymi zostaną zawarte stosowne umowy.
- W ramach programu zostanie zorganizowane obowiązkowe szkolenie dla osób, które będą prowadziły zajęcia z dziewczętami kl 7-8, szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych. Podczas szkolenia zostaną szczegółowo omówione założenia, cele i formy realizacji programu. Zostaną także przeprowadzone warsztaty praktyczne dla nauczycieli związane z tematyką zajęć w poszczególnych blokach jw. tj.:
  - Fitness – trening funkcjonalny i trening interwałowy;
  - Nordic Walking - w teorii i praktyce;
  - Znaczenie aktywności ruchowej w Życiu człowieka – wykład.
- Oprócz szkoleń dla prowadzących planujemy zorganizowanie dla każdej grupy szkoleniowej „warsztatów promocji zdrowia” w minimum 2 panelach z wybranych:
  - lekarz – „Wpływ nadwagi na stan zdrowia”
  - fizjoterapeuta – „Profilaktyka wad postawy”
  - dietetyk – „Zasady dobrego odżywiania”
  - ratownik medyczny – „Pierwsza pomoc przedmedyczna”
  - pielęgniarka – „Diagnoza stanu zdrowia”
  - psycholog – „Wpływ ruchu na kondycję psychiczną”
- W ramach programu zostanie zakupiony sprzęt sportowy dla każdej grupy tj. po 12 kompletów (piłki fitball, taśmy gumowe itp.).
- Projekt zakłada niepobieranie jakichkolwiek opłat od uczestników zajęć.
- Uczestnicy zajęć muszą być ubezpieczeni.

### **CELE ZAJĘĆ:**

- zwiększenie aktywności fizycznej młodzieży – dziewcząt z kl 7-8, szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych;
- tworzenie warunków do aktywnego spędzania czasu wolnego, kształtowanie zdrowego stylu życia;
- wspieranie inicjatyw i działań na rzecz rozwoju sportu dla wszystkich, pobudzania aktywności obywatelskiej oraz upowszechnianie dobrych praktyk;
- promowanie rozwoju sportu dla wszystkich i aktywności fizycznej wszystkich środowisk i grup społecznych;
- promowanie prozdrowotnych, społecznych, wychowawczych i edukacyjnych wartości sportu;
- przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym (w tym nadwadze i otyłości), wykluczeniu społecznemu oraz zjawiskom patologii społecznej;
- niwelowanie różnic dotyczących poziomu aktywności fizycznej w różnych środowiskach i grupach społecznych;
- prowadzenie zajęć „obudowanych” przyjaznymi i pożądanymi przez uczniów formami ruchowymi;
- zajęcia będą stanowiły podstawę do wprowadzenia u młodzieży formuły treningu świadomościowego, który wyrabia:

- o umiejętność samooceny,
- o umiejętność spersonalizowanego kontrolowania obciążeń w czasie ćwiczeń
- o umiejętność wyboru odpowiednich do samopoczucia zajęć ruchowych.

Projekt polega na zorganizowaniu i przeprowadzeniu w **okresie 1 września – 31 grudnia 2024 roku 30 jednostek/zajęć** sportowych pozalekcyjnych w **208 grupach**, gdzie każda grupa będzie składała się z **12 uczestników/osób**.

Zadanie planujemy realizować na terenie wszystkich 16 województw.

## 2. Organizator

- Szkolny Związek Sportowy w Warszawie - koordynator i realizator zadania.
- Lokalne SZS (Wojewódzkie SZS)

## 3. Uczestnicy - adresaci programu

- nauczyciele wychowania fizycznego z danej szkoły;
- dziewczęta z kl 7-8, szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych.

## 4. Kryteria zgłoszeń

Wnioskodawcami mogą być szkoły podstawowe i ponadpodstawowe z 16 województw.

Zgłaszający kandydatów powinni kierować się jego wysoką aktywnością społeczną, widocznymi efektami organizacyjno-szkoleniowymi.

Wnioskodawca (szkoła) zgłasza we wniosku wkład niefinansowy w postaci nieodpłatnego udostępnienia obiektu sportowego min. 600 zł od grupy jak i zarówno sprzętu w celu realizacji tych zajęć.

Prawidłowo wypełnione wnioski kandydatów rozpatrują Lokalne SZS - współorganizatorzy.

## 5. Sposób wyboru uczestników

Komisje Wojewódzkie przy Lokalnych SZS, rozpatrują nadesłane wnioski i dokonują wyboru uczestników programu.

W pierwszej kolejności rozpatrywane będą wnioski kandydatów, posiadających uprawnienia do prowadzenia zajęć na podstawie obowiązujących przepisów.

Komisje Wojewódzkie po analizie złożonych ofert dokonują wyboru kandydatów do realizacji projektu.

Ewentualne odwołania od decyzji Komisji Wojewódzkich rozpatruje Komisja Programu powołana przez Zarząd Krajowy SZS.

## 6. Sposób realizacji zadania

- z wyłonionymi (w wyniku przeprowadzonej procedury) uczestnikami programu lokalne SZS zawierają indywidualne umowy;
- zakres zadań prowadzących zajęcia sportowe i sposób dokumentowania wykonanych prac określa umowa;
- SZS ubezpieczy uczestników zajęć prowadzonych w ramach zawartej umowy;
- liczba uczestników zajęć sportowych prowadzonych w ramach „Projektu”, nie może być mniejsza niż 12 uczniów danej szkoły;
- praca nauczyciela wf musi być udokumentowana w „dzienniku pracy nauczyciela” i stanowi dla wnioskodawcy podstawę wypłaty dofinansowania ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki;

---

[okruch.szs.pl](http://okruch.szs.pl)

- każda szkoła podstawowa, ponadpodstawowa może zgłosić do programu maksymalnie 1 grupę ćwiczebną (12 uczniów) i 1-2 prowadzących;
- nieodpłatne udostępnienie obiektu sportowego jak i zarówno sprzętu odbędzie się na podstawie stosownej umowy o udzieleniu nieodpłatnego wsparcia projektu wraz z wyceną przez zarządzającego obiektem;
- każda grupa ćwiczebną powinna posiadać charakterystykę wiekową uczestników;
- zajęcia 60 minutowe powinny być prowadzone z częstotliwością 2 - 3 razy w tygodniu z możliwością połączenia zajęć (zajęcia w terenie) dla każdego uczestnika,
- uczestnicy zajęć – uczniowie nie ponoszą żadnych kosztów uczestnictwa w zajęciach;
- prowadzący zajęcia zobowiązują się do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej dla uczestników w oparciu o Narodowa Bazę Talentów.

#### **6.1. Nauczyciel przystępujący do programu będzie zobowiązany do:**

- bieżącego wypełniania elektronicznego dziennika zajęć wprowadzonego przez operatora projektu [okruch.szs.pl](http://okruch.szs.pl) ;
- comiesięczne rozliczenie się z przeprowadzonych zajęć;
- aktywnej współpracy z operatorem projektu w zakresie promocji, sprawozdawczości, ewaluacji, monitoringu, testu sprawności fizycznej (Narodowa Baza Talentów) i kontroli realizacji zadania;
- realizacji projektu zgodnie z założeniami i podejmowania wszelkich obowiązków z niego wynikających;
- wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Biura Wojewódzkich SZS i Biuro Szkolnego Związku Sportowego z siedzibą w Warszawie ul. Ciołkosza 1/29, 03-134 Warszawa w celu realizacji w/w Projektu. Administrator danych informuje, że przysługuje prawo wglądu do treści swoich danych osobowych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak bez tego nie jest możliwe udział w Projekcie;
- wyrażeniu zgody na nieodpłatne rozpowszechnianie swojego wizerunku w materiałach promocyjnych i informacyjnych w/w Projektu w tym do publikacji, pokazywania i wykorzystywania w sposób niekomercyjny w dowolnym formacie i we wszystkich mediach;
- niezwłocznego informowania Wojewódzkiego SZS o wszelkich zmianach danych osobowych;
- zapoznania się z ogólnymi warunkami ubezpieczenia OC i NW dostępnymi na stronie [okruch.szs.pl](http://okruch.szs.pl);

#### **6.2 Pozostałe informacje:**

- Szkolny Związek Sportowy dopuszcza zmiany w osobach prowadzących realizację na pisemny wniosek szkoły w wypadkach losowych;
- Uczestnicy zajęć są ubezpieczeni przez SZS w trakcie trwania projektu od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków, a nauczyciel prowadzący od Odpowiedzialności Cywilnej;
- Wynagrodzenie osoby prowadzącej zajęcia będzie płatne na podstawie co miesięcznych raportów z przeprowadzonych zajęć zatwierdzonych przez dyrekcję szkoły.

*Organizator*  
Szkolny Związek Sportowy

---

[okruch.szs.pl](http://okruch.szs.pl)