

- Kształtowanie umiejętności niezbędnych w sytuacjach konfliktowych np. umiejętności dyskusji
- Otwieranie na potrzeby innych ludzi, motywowanie do działania na rzecz potrzebujących
- Kształtowanie postawy bezinteresowności
- Podnoszenie współodpowiedzialności
- Poznanie i przestrzeganie norm postępowania
- Uczenie tolerancji i szacunku dla siebie nawzajem i dla odmienności innych ludzi
- Tworzenie w grupie przyjemnej, serdecznej i życzliwej atmosfery
- Dbanie o bezpieczeństwo współwiczających
- Organizowanie i udział w imprezach kulturalnych
- Kształtowanie prospołecznych postaw

Kształtowanie postaw prozdrowotnych

- Rozbudzanie potrzeby zdrowego stylu życia
- Przygotowanie do udziału w różnych formach aktywności sportowo – rekreacyjnej
- Rozwijanie umiejętności dbania o zdrowie psychofizyczne

Właściwego odżywiania się dostosowanego do wieku i poziomu aktywności

- Codziennej higieny osobistej oraz dbałości o wygląd zewnętrzny
- Stosowanie zasad higieny psychicznej (właściwych proporcji pracy i odpoczynku, odpowiedniej ilości snu, poprawnej organizacji czasu wolnego, aktywnych form wypoczynku itd. ...)
- Zwracania się o pomoc w trudnych sytuacjach
- Uświadomienie uczniom, że substancje psychoaktywne to „proteza”, promowanie życia wolnego od nich

Wzmacnianie czynników chroniących, tzn rozwijanie cech i umiejętności oraz rozwijanie odporności na działanie czynników zewnętrznych

- Motywowanie do większego zainteresowania nauką szkolną
- Uczenie poszanowania prawa, norm, wartości i autorytetów moralnych i społecznych
- Zachęcanie do kontaktów z pozytywną grupą rówieśniczą
- Stymulowanie alternatywnych pozytywnych form zaspakajania potrzeb przez różne formy aktywności
- Tworzenie przyjaznego klimatu – dającego poczucie bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego
- Tworzenie właściwych przekonań normatywnych

Cele dydaktyczne

- Kształtowanie sprawności kondycyjno – koordynacyjnej
- Rozwijanie zachowań prozdrowotnych
- Poglębianie wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy

- Wyrabianie umiejętności czucia rytmu współwiczającego
- Kształtowanie i rozwijanie inwencji twórcze
- Doskonalenie umiejętności współpracy i współdziałania
- Wyposażenie w zasób umiejętności i wiadomości z zakresu sportów walki

7. Miejsce realizacji zadania publicznego

Sala gimnastyczna Gimnazjum nr 1 w Piastowie, ul. K. Pułaskiego 6/8

8. Opis poszczególnych działań w zakresie realizacji zadania publicznego¹²⁾

Treści kształcenia:

- Zasady bezpieczeństwa, higieny i wypoczynku w czasie wolnym
- Samodyscyplina, asekuracja i samoasekuracja
- Zasady prawidłowego odżywiania
- Zasady zachowania się podczas nagłych wypadków
- Zasady zachowania się podczas napadu i w sytuacjach zagrożenia
- Samoocena i obserwacja rozwoju fizycznego
- Cechy prawidłowej postawy ciała, samoocena i kontrola własnej sylwetki
- Wady postawy ciała, przyczyny ich powstawania
- Ćwiczenia kompensacyjne
- Samoocena i samokontrola sprawności fizycznej i wydolności organizmu
- Ćwiczenia kształujące wytrzymałość
- Ćwiczenia kształujące szybkość
- Ćwiczenia kształujące siłę
- Ćwiczenia kształujące gibkość
- Ćwiczenia kształujące orientację i szybkość reakcji
- Ćwiczenia kształujące wyczucie rytmu
- Akrobatyka
- Gry i zabawy ruchowe
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne
- Pady i przewroty
- Techniki w pozycji wysokiej w zwarcu – poruszanie się, podstawowe wychylenia, rzuty (ręczne, biodrowe, nożne, poświęcenia), obalenia.

- Techniki w pozycji niskiej – wykonywane w parterze dźwignie, duszenia, trzymania, uciski i wyjścia
- Techniki w pozycji wysokiej w dystansie – poruszanie się, podstawowe uderzenia i kopnięcia, uniki, zejścia i bloki
- Medytacja
- Ćwiczenia koncentrujące – relaksujące
- Ćwiczenia motywujące
- Walka treningowa
- Walka sportowa
- Formy kata (mogą być przy muzyce)
- Samoobrona
- Ćwiczenia z partnerem jako żywym trenażerem
- Ćwiczenia w terenie
- Organizowanie zawodów i pokazów samoobrony
- Formy wypoczynku w czasie wakacji

9. Harmonogram¹³⁾

Zadanie publiczne realizowane w okresie od 01.04.2013 do 30.06.2013		
Poszczególne działania w zakresie realizowanego zadania publicznego ¹⁴⁾	Terminy realizacji poszczególnych działań	Oferent lub inny podmiot odpowiedzialny za działanie w zakresie realizowanego zadania publicznego
szkolenie dzieci i młodzieży w ju-jitsu i samoobronie		UKS Hyosai

10. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego¹⁵⁾

- WYROBIE NIE POTRZEBY SYSTEMATYCZNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, POTWIERDZAJĄCEJ ZDROWE NAWYKI ORAZ ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
- PRAWIDŁOWY ROZWÓJ ĆWICZĄCYCH STYMULOWANY PRZEZ RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- ZWIĘKSZENIE SPRAWNOŚCI KONDYCYNNO – KOORDYNACYJNEJ
- ROZWÓJ W ZAKRESIE EMOCJONALNYM, INTELEKTUALNYM, ZACHOWAŃ SPOŁECZNYCH I KSZTAŁTOWANIU CHARAKTERU
- UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI Z ZAKRESU JU – JITSU SPORTOWEGO I SKUTECZNEJ SAMOOBRONY
- UMIEJĘTNOŚĆ ZASTOSOWANIA POZNANYCH TECHNIK
- POZNANIE I PRZESTRZEGANIE NORM POSTĘPOWANIA
- PRZEJAWIANIE TOLERANCJI I INTEGRACJI W GRUPIE

- Stosowanie zasad fair play
- Umiejętność kulturalnego zachowania się na codzień i na imprezach sportowych (jako kibic i zawodnik)
- Przejawianie pewności siebie i wiary we własne siły
- Przejawianie wytrwałości w dążeniu do celu, traktowanie porażki jako mobilizację do zwiększonego wysiłku
- Zadowolenie dzieci i młodzieży
- Wychowanie samodzielnego, odpowiedzialnego członka społeczności, chętnego do kształcenia (właściwego dla jego zainteresowań i możliwości), świadomego przynależności państwowej i kulturowej, godnego reprezentanta naszej tradycji, przygotowanego do naturalnego kontaktu ze wspólnotą europejską.

IV. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania publicznego

1. Kosztorys ze względu na rodzaj kosztów:

Lp.	Rodzaj kosztów ¹⁶⁾	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy (w zł)	Rodzaj miary	Koszt całkowity (w zł)	z tego do pokrycia z wnioskowanej dotacji (w zł)	z tego z finansowych środków własnych, środków z innych źródeł, w tym wpłat i opłat adresatów zadania publicznego ¹⁷⁾ (w zł)	Koszt do pokrycia z wkładu osobowego, w tym pracy społecznej członków i świadczeń wolontariuszy (w zł)
I	Koszty merytoryczne ¹⁸⁾ po stronie ... (nazwa Oferenta) ¹⁹⁾ : 1) zajęcia dla dzieci i młodzieży 2)	63	40	h	2520	2500	0	20
II	Koszty obsługi ²⁰⁾ zadania publicznego, w tym koszty administracyjne po stronie ... (nazwa Oferenta) ¹⁹⁾ : 1) 2)	1		u				
III	Inne koszty, w tym koszty wyposażenia i promocji po stronie ... (nazwa Oferenta) ¹⁹⁾ : 1) 2)							
IV	Ogółem:				2520	2500	0	20

2. Przewidywane źródła finansowania zadania publicznego

1	Wnioskowana kwota dotacji	2500 zł	100%
2	Środki finansowe własne ¹⁷⁾	0 zł	0%
3	Środki finansowe z innych źródeł ogółem (środki finansowe wymienione w pkt 3.1 – 3.3) ¹¹⁾	0 zł	0%
3.1	wpłaty i opłaty adresatów zadania publicznego ¹⁷⁾	0 zł	0%
3.2	środki finansowe z innych źródeł publicznych (w szczególności: dotacje z budżetu państwa lub budżetu jednostki samorządu terytorialnego, funduszy celowych, środki z funduszy strukturalnych) ¹⁷⁾	0 zł	0%
3.3	pozostałe ¹⁷⁾	20 zł	0%
4	Wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków)	0 zł	0%