



## Zajęcia dla dzieci i młodzieży



**Oferta zajęć dla dzieci i młodzieży w sezonie 2023/2024.**

**Zapisy na zajęcia w sezonie 2023/2024 prowadzone są w recepcji/kasie Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta) od poniedziałku do piątku w godz. 16.00–21.30.**

Opłaty za zajęcia należy dokonywać w kasie lub przelewem na konto do 10. dnia danego miesiąca. Osoby, które nie dokonają opłaty we wskazanym terminie zostaną usunięte z listy uczestników zajęć.

### **Badminton (dla dzieci w wieku 8–13 lat)**

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców, uruchamia zajęcia badmintonu dla dzieci w wieku 8–13 lat. Zapisy pod numerem telefonu: 730 535 004 (po godz. 16.00) lub bezpośrednio w kasie GOSiR.

**Start zajęć: od 11 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **poniedziałki i czwartki w godz. 16.00–17.30**



**Prowadzący:** Robert Michota – instruktor badmintonu

**Miejsce:** hala sportowa GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 60 zł/miesiąc

## Tenis stołowy (dla dzieci w wieku 8–15 lat)

Tenis stołowy należy do najpopularniejszych gier sportowych. Pozwala utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Na zajęciach prowadzona jest nauka i doskonalenie gry. Ich poziom i intensywność dostosowywana jest do umiejętności, wieku i sprawności fizycznej uczestników zajęć. Uczestnicy zajęć poznają nie tylko techniki gry, ale także ćwiczą sprawność, koordynację ruchów i zręczność.

**Start zajęć:** od 12 września 2023 r.

**Plan zajęć:**

- wtorki i czwartki w godz. 16.00–18.00

**Prowadzący:** Henryk Pawlik i Michał Matczuk – instruktorzy tenisa

**Miejsce:** hala sportowa GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 60 zł/miesiąc

## Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki

Zajęcia dla dzieci w wieku 8–15 lat z elementami lekkiej atletyki oraz gier zespołowych. Zajęcia są realizowane w formie gier i zabaw, kształtujących poszczególne cechy motoryczne – siłę, skoczność, gibkość i koordynację. W programie zajęć jest m.in. nauka podstawowych elementów gimnastyki – przewrót w przód i tył, przerzut bokiem (gwiazda).

**Start zajęć:** od 11 września 2023 r.

**Plan zajęć:**

- poniedziałki i piątki w godz. 18.00–19.00

**Prowadzący:** Tomasz Mielczarek

**Miejsce:** hala sportowa GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 60 zł/miesiąc



## Trio basket (dla dzieci w wieku 10–15 lat)

Trio basket to koszykówka 3 na 3, odrębna dyscyplina olimpijska. Dwie drużyny 3-osobowe rozgrywają swoje mecze na jeden kosz.

**Start zajęć: od 11 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **poniedziałki i piątki w godz. 16.00–18.00**

**Prowadzący:** Tomasz Mielczarek

**Miejsce:** hala sportowa GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 60 zł/miesiąc

## Szachy (dla dzieci w wieku 8–15 lat)

Zajęcia skierowane są do dzieci i młodzieży. Mają charakter otwarty i ogólnodostępny. Gra w szachy uczy: przestrzennego myślenia, przewidywania, koncentracji, skupienia i wyciszenia, trenują pamięć, kształtują zmysł kombinacyjny, są także wspianą intelektualną zabawą, która wzbogaca dzieci o takie umiejętności jak: szybkość myślenia, spostrzegawczość, bystrość, konsekwencję podejmowanych decyzji. Ćwiczą także sprawność koordynacji ruchowo-wzrokowej, rozwijają sprawność manualną i zręczność.

**Start zajęć: od 11 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **grupa początkująca: poniedziałki w godz. 18.00–19.00 i piątki w godz. 16.00–17.00**
- **grupa zaawansowana: poniedziałki w godz. 19.00–20.00 i piątki w godz. 17.00–18.00**

**Prowadzący:** Iryna Barchuk

**Miejsce:** GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 60 zł/miesiąc

## Zajęcia ruchowe dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością

Zajęcia skierowane są do dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością ruchową oraz z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim i umiarkowanym. Są to zajęcia ruchowe przy muzyce – rytmiczne, korekcyjne z użyciem np.



piłek, skakanek itp. oraz zajęcia wprowadzające elementy sportowe, np. piłkę nożną, koszykówkę czy siatkówkę.

**Start zajęć: od 16 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **soboty w godz. 9.00–13.00**

**Prowadzący:** Jarosław Nowak

**Miejsce:** sala fitness GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 60 zł/miesiąc