

# מועדון כפרי עומר

## מחנה קיץ לילדי עומר - "שוחים עם אלופים" - יולי 2015

### הורים יקרים,

השנה לראשונה בית הספר לשחייה (מרכז מצוינות) יחד עם מועדון כפרי עומר פותחים מחנה אימון לשחיינים צעירים המתקדמים בענף בתקופת הקיץ. השחייה במחנה משלבת לימודי ואימוני שחייה עם שלל פעילויות נוספות. הפעילויות נבחרו ע"י הצוות המקצועי, מתוך חשיבה והקפדה על איכות, אתגר ועניין. בכל יום יתקיימו אימוני שחייה, ופעילויות מגוונות. החלוקה לקבוצות תהייה על פי גיל ויכולת הילדים (לכל קבוצה מדריך משלה). לאחר מיון ראשוני. האימונים והבדיקה יערכו ע"י מאמן שחייה מקצועי. האימון ימשך 3/4 שעה לכל אחת מהקבוצות בנפרד. בקייטנה משולבים בנוסף לאימוני השחייה, טורנירים במשחקי כדור שונים - יש לצייד את הילדים בנעלי ספורט.

### מטרות מחנה אימון :

- א. לתת הזדמנות לילדים המצטיינים להאריך את העונה.
- ב. לשפר סגנונות, לחזק את הגוף דרך משחקים ותרגילי ריצה, כושר כללי וכוח, טכניקה שחייה.
- ג. לאתר תלמידים המתאימים להצטרף לנבחרות בשנת הלימודים הקרובה.

**בתוכנית :** משחקי גיבוש, כדורגל, כדורעף, כדור מים, משחקים במים. אימוני שחייה הכוללים שיפור טכניקה, סבולת ומהירות

המחנה מתקיים בימים א'-ה' בשני מחזורים: מ 1/7/15 עד 16/7/15, מ 17/07/15 עד 31/07/15

### סדר היום העקרוני

8:00 - 8:30	קבלת ילדים / תדרוך יומי.
8:30 - 9:15	משחקי גיבוש חלוקה ל 3-4 קבוצות (כל 15 דקות קבוצה מחליפה משחק)
9:15 - 10:00	אימון יבש (תרגילים לפיתוח כושר, גמישות, זריזות).
10:00 - 10:20	ארוחה קלה (כל ילד מביא מהבית או קונה במזנון המועדון)
10:20 - 10:30	הלבשה לשחייה.
10:30 - 11:15	אימון מים (קבוצה א'), קבוצה ב', ג' משחק כדור.
11:15 - 12:00	אימון מים (קבוצה ב'), קבוצה א', ג' משחק כדור.
12:00 - 12:45	אימון מים (קבוצה ג'), קבוצה א', ב' משחק כדור.
12:00 - 12:30	ארוחה (קייטרינג) – קבוצה א' וב'.
12:30 - 13:00	ארוחה קבוצה ג'.
12:30 - 13:30	משחקי מים, מגלשות.
13:30 - 13:45	הלבשה ומנוחה.
13:45 - 14:00	פיזור.

## מועדון כפרי עומר

### מחנה קיץ לילדי עומר - "שוחים עם אלופים" - יולי 2015

המחנה מיועד לתלמידי כיתה ב ומעלה תלמדי בית הספר לשחייה ושחיני חוף בעלי ידע מוקדם בשחייה. עלות המחנה 900 ש"ח כל תקופה למנויים 1,050 ₪ ללא מנוי. (כולל ארוחת צהריים) הרשמה עד 20.6.15 במזכירות מועדון כפרי עומר. מספר המקומות מוקבל. (כ- 40 ילד)

הערה : ילדים שאינם מנויים יחויבו בכניסה באמצעות ציפ בעלות 25 ש"ח. אופציה : סיום פעילות בשעה 16:00 (במידה ותהיה קבוצה של לפחות 7 ילדים) בתשלום נוסף - 300 ₪.

#### הנחיות כלליות

- יש להגיע בזמן בבוקר (08:00) הפעילויות מתחילים מיד על פי סדר יום.
- יש להקפיד לצייד את הילדים ב: בגד ים, משקפת, כובע ים לבעלי שיער ארוך, בגדים להחלפה, קרם הגנה, ארוחת בוקר ובקבוק מים.
- מניסיוננו, משקפות הולכות לאיבוד!!!! האחריות הינה של הילדים. יש להכניס את המשקפת לתיק מיד בסיום השימוש.
- בצהריים יקבלו הילדים ארוחה בשרית חמה, תוספות שתייה וקינוח.
- ארוחת הצהריים באולם הממוזג למנוחה קלה ולאחר מכן המשך הפעילות כמפורט.
- הפעילות בקייטנה מסתיימת בשעה 14:00 ההורים מתבקשים לדייק באיסוף את ילדיהם.
- הילדים לא יוכלו לעזוב את הקייטנה ללא ליווי מבוגר אלא באישור בכתב ומראש.

מנהל ענף השחייה  
גארי קלונטרוב