



Ideą projektu „MultiSport” jest organizacja i prowadzenie systematycznych, bezpłatnych zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych dla dzieci i młodzieży z klas 4-6 szkół podstawowych. Zajęcia są prowadzone w różnorodnych, nowoczesnych i atrakcyjnych formach, stymulując aktywność fizyczną uczestników.

Program „MultiSport” powstał w trosce o poprawę zdolności motorycznych oraz podwyższenie poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce. Możemy tego dokonać poprzez szereg działań, mających przede wszystkim zapoznać dzieci i młodzież z różnymi sportami, zaktywizować do uprawiania rozmaitych sportów, pokazać alternatywne sposoby spędzania czasu poza zajęciami lekcyjnymi czy zachęcić do udziału w lekcjach w-f.

Od 1 września liczba uczniów (klasy IV-VI) biorących udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych przekroczyła 19 tysięcy! Ponad 1200 nauczycieli i trenerów będzie pracowało z prawie 1100 grupami rozrzuconymi po prawie 680 gminach. Oznacza to, że w MultiSport zaangażowało się już ponad 27 procent jednostek samorządu terytorialnego tego szczebla.

Program prowadzony jest w okresie **wrzesień – grudzień** oraz **marzec - czerwiec** w wymiarze 3 x w tygodniu dla każdego uczestnika, w 90-minutowych jednostkach szkoleniowych, w grupie 15-20-osób. Uczniowie zgłoszeni do programu nie mogą brać udziału w rozgrywkach prowadzonych przez Związki Sportowe w ramach innych klubów. **UDZIAŁ W ZAJĘCIACH JEST BEZPŁATNY.**

Zajęcia prowadzone są przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia, zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami prawa.

Struktura realizowanych zajęć kształtuje się następująco:

- **blok 1** - zajęcia zawierające metodyczne podstawy upowszechniania lekkiej atletyki, gimnastyki i sportów walki, jako ćwiczenia kształtujące podstawowe cechy motoryczne: siłę, szybkość, zwinność, gibkość i wytrzymałość,
- **blok 2** - gry i zabawy ruchowe oraz gry zespołowe m.in.: piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa, koszykówka, unihokej,
- **blok 3** - sporty raketowe (tenis stołowy, badminton)