

# מועדון כפרי עומר

מחנה קיץ לילדי עומר - "שוחים עם אלופים" - יולי 2016

## הורים יקרים,

לאור ההצלחה של שנה קודמת בבית הספר לשחייה (מרכז מצוינות) יחד עם מועדון כפרי עומר, אנו שמחים להודיע על פתיחת מחנה אימון לשחייה צעירים, המתקדמים בענף בתקופת הקיץ. השהייה במחנה משלבת לימודי ואימוני שחייה עם שלל פעילויות נוספות. הפעילויות נבחרו ע"י צוות המחנה, מתוך חשיבה והקפדה על איכות, אתגר ועניין. בכל יום יתקיימו אימוני שחייה, ופעילויות מגוונות. החלוקה לקבוצות היא על פי גיל ורמת יכולת הילדים. בכל קבוצה מדריך. כל ילד יעבור מיון ראשוני ובדיקה של יכולת השחייה. האימונים והבדיקה יערכו ע"י מאמן שחייה מקצועי. האימון ימשך 3/4 שעה לכל אחת מהקבוצות בנפרד. במחנה קיץ 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 השחייה 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: 15/7/16 - 3/7/16 , 29/07/16 - 17/07/16 בשעות 8-14 המחנה מיועד לתלמידי כיתה ב' ומעלה ותלמדי בית הספר לשחייה/שחייה חוץ בעלי ידע מוקדם בשחייה.

עלות המחנה 980 ש"ח לכל תקופה למנויים. 1,150 ₪ ללא מנוי.

הרשמה עד 20.6.16 במזכירות מועדון כפרי עומר.

מספר המקומות מוקבל (עד 40 ילד למחזור).

**הערה : ילדים שאינם מנויים יחויבו בכניסה באמצעות צ"פ בעלות 25 ש"ח.**

אופציה : סיום פעילות בשעה 16:00 (במידה ותהיה קבוצה של לפחות 7 ילדים) בתשלום נוסף - 300 ₪.

מנהל ענף השחייה

גארי קלונטרוב