

Propozim projekti për vitin 2019

KAMPI I SPORTIT DHE SHOQËRIMI MES SPORTISTËVE NGA STRUGA DHE FËMIJËVE TË MËRGIMTARËVE
TANË –STRUGA 2019

Emri i projektit	KAMPI I SPORTIT DHE SHOQËRIMI MES SPORTISTËVE NGA STRUGA DHE FËMIJËVE TË MËRGIMTARËVE TANË STRUGA 2019
Organizimi, aplikimi bashkëpunimi	Dr. Oliver Bojsheski Mjek specialist për sport Në bashkëpunim me: @KK Struga 2009, @RK Struzhanka FK Karaorman



Qëllimi i projektit

-shoqërimi përmes sportit të sportistëve nga Komuna e Strugës me fëmijët e mërgimtarëve tanë.

Krijimi i miqësisë së përhershme mes anëtarëve të ekipeve të klubeve sportive dhe fëmijëve të mërgimtarëve.

ORARI I MBAJTJES SË KAMPIT

- prej datës 5 gusht deri më 10 gusht të vitit 2019

AKTIVITETET KRYESORE

- Përvetësimi i shkathtësive themelore sportive në diciplinat e sportit për basketboll, futboll dhe hendboll përmes mësimit shkencor, trajnimit dhe lojës në mes ekipeve të pionerëve dhe të rrinjëve të klubeve sportive të lartëpërmenduar dhe fëmijëve të mërgimtarëve.
- Shoqërimi dhe komunikim

GRUPI I PËRGJITHSHËM

A) Fëmijët nga mërgata jonë
-të jenë të moshës 12 vjeçare deri më 16 vjeçare (prej
cilido vend ose pjesë e botës, të cilët dëshirojnë të
marrin pjesë në Kamp)

Rreth 30 persona

Fëmijët sportist nga klubet sportive të Komunës së Strugës në
kategorinë e pionerëve dhe të rrinjëve (KBF STRUGA, KHF
STUZHANKA, KF KARAORMAN)

Plani për udhëheqjen e projektit

Plani do të zbatohet 3(tre) ditë trening aktive, lojë dhe mësimi dhe shoqërimi mes sportistëve të klubeve sportive të Komunës së Strugës dhe fëmijëve të mërgimtarëve.

Ditën e pare-kampi i basketbollit

- Trening paradite dhe njohjen me teknikat themelore të basketbollit
- Lojë pasdite dhe garim
- Në mbrëmje shoqërim dhe zbavitje me anëtarët e klubit dhe fëmijët e mërgimtarëve

Bashkëpuntorët: @KK Struga 2009 - trajner prof. Vlado Lorovi} dhe **ndihmësi**

Ditën e dytë kampi i hendbollit

- trening paradite dhe njohjen me teknikat e hendbollit
- pasdite lojë dhe garim
- Në mbërëmje shoqërim dhe zbavitje në mes anëtarëve të klubit dhe fëmijëve të mërgimtarëve

Bashkëpuntorët: @RK Stru`anka trajner prof. Vladimir Panoskii dhe **ndihmësi**

Ditën e tretë Kampi i futbollit

- Para dite trening dhe njohjen me teknikat themelore të futbollit
- Pas dite lojë dhe garim
- Në mbremje shoqërim dhe zbavitje me anëtarët e klubit dhe fëmijët e mërgimtarëve.

Bashkëpuntorët: FK Karaorman trajneri Zlatko Nestoroski dhe **ndihmës**

Dita e parë (5 gusht)

ARRDHJA DHE NJOHJA ME PJESËMARRËSIT

- Në orët e pasditës në mbrëmje pranimi i fëmijëve prej orës 18 deri më 19 ora.
- Darkë 20-21h – Darkë

BUATJA 1

Dita e dytë (6 gusht)

KAMPI I BASKETBOLLIT

- Ushqim në mëngjes (7,30h – 8,30h)
- Trening në mëngjes (9,30 – 11,00 h) pas treningut me ushqim
- Koha e lirë
- Mësim teorik për basketbollin (12,30 – 13,00h)
- Drekë (13 -14h)
- Shëtitje në Ohër (14,30 -18,00 h)
- Ushqim para treningut (18,15 h)
- Mbrëmje trening dhe garimi në basketboll (18,30-19,30 h)
- Darkë (20-21h)
-Mbrëmje shoqërim dhe zbavitje me anëtarët e Klubit basketollistike për Femra Struga (21- 22.30 h)

BUATJE 2

Dita e tretë (7 gusht)

KAMPI I HENDBOLLIT

- ushqim në mëngjes (7,30 – 8,30 h)
- Trening në mëngjes (9,30 – 11,00 h) me ushqim pas treningut
- Koha e lirë
- Mësim teorik për hendboll (12,30 – 13,00 h)
- Drekë (13 -14 h)

- Kohë e lirë (pushim)
- Aktivitete në ujë– notim (16,30 – 17,30 h)
- Ushqim para treningut (17,30 h)
- Trening në mbrëmje dhe lojë në hendboll (18,30-19,30 h)
- Darkë (20-21 h)
- Mbrëmje shoqërim dhe zbavitje me anëtarët e Klubit të Hendbollit për Femra Struzhanka (21- 22.30h)

BUATJE 3

Dita e katërt (8 gusht)

KAMPI I FUTBOLLIT

- Ushqim në mëngjes (7,30 – 8,30h)
- Trening në mëngjes (9,30 – 11,00 h) me ushqim pas treningut
- Koha e lirë
- Ligjerat teorike për futboll (12,30 – 13,00 h)
- Drekë (13 -14 h)
- Koha e lirë (pushim)
- Aktivitet në ujë – notim (16,30 – 17,30 h)
- Ushqim para treningut (17,30 h)
- Trening në mbrëmje dhe lojë futbollistike (18,30-19,30 h)
- Darkë (20-21 h)
- Mbrëmje shoqërim dhe zbavitje me anëtarët e Klubit Futbollistik Karaorman (21- 22.30 h)

BUAJTJE – 4

Dita e pestë (9 gusht)

SHKUARJA

- Ushqim në mëngjes (8,30 – 9,30 h)
- Përshëndetje me pjesëmarrësit (10,00 – 12,00 h)