



CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA

TRẠI HÈ THỂ THAO

OLYMPIC



I. GIỚI THIỆU CHUNG

1. THÔNG TIN VỀ CHƯƠNG TRÌNH

1.1 Thời gian: 1 tuần/khóa, 6 khóa liên tiếp từ 3/6 – 14/7/2018

Đợt 1: 3/6-9/6; Đợt 2: 10/6-16/6; Đợt 3: 17/6-23/6; Đợt 4: 24/6-30/6; Đợt 5: 1/7-7/7; Đợt 6: 8/7-14/7

1.2 Địa điểm: Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

1.3 Đơn vị tổ chức:

- Trung tâm Hỗ trợ Giáo dục Thanh thiếu niên Việt Nam (4T)
- Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh
- Ủy ban Olympic Việt Nam

1.5 Đối tượng tham gia: Học sinh tuổi 8-13 (Chia 3 đội 8-9, 10-11, 12-13, nam nữ riêng)

1.6 Mục tiêu: Rèn luyện thể thao, nâng cao sức khỏe trong hè, tăng cường kỹ năng mềm và xây dựng lối sống khoa học, lành mạnh cho học sinh.

2. GIỚI THIỆU VỀ ĐƠN VỊ TỔ CHỨC

Trung tâm Hỗ trợ Giáo dục Thanh thiếu niên Việt Nam (4T – Trí, Tâm, Thân, Tay) là một tổ chức xã hội trực thuộc **Trung Ương Hội Khuyến Học Việt Nam**. Trung tâm hoạt động trên cơ sở phi lợi nhuận với mục đích hỗ trợ giáo dục và phát triển thanh thiếu niên, thông qua các hoạt động xã hội, giáo dục trải nghiệm, ngoại khóa thực tế như: Trại kỹ năng, dự án cộng đồng, chương trình hỗ trợ ngoại khóa trường học... vì một nền giáo dục thân thiện, thiết thực, bền vững và tạo cơ hội phát triển toàn diện cho các thế hệ thanh thiếu niên Việt Nam.

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh được thành lập năm 1956, là một trong những cơ sở đào tạo chuyên ngành đội ngũ cán bộ Thể dục thể thao có trình độ đại học và trên đại học, vận động viên các môn thể thao cung cấp cho khu vực miền bắc cũng như cả nước. Với hơn 55 năm hình thành và phát triển, trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh đã đào tạo ra hàng ngàn cán bộ và vận động viên thể dục thể thao, nhiều người trong số họ đã nắm giữ các cương vị quan trọng trong ngành thể dục thể thao của địa phương cũng như cả nước, giành được nhiều thành tích cao trong các giải thi đấu quốc gia và quốc tế.

3. LỢI ÍCH ĐẠT ĐƯỢC KHI THAM GIA

- Tăng cường sức khỏe. Tự tin chơi các môn thể thao, biết bơi lội.
- Tự tin, bạo dạn trước đám đông, thể hiện được cá tính và khả năng của bản thân.
- Xây dựng lối sống khoa học, lành mạnh, kỷ luật
- Tăng cường các kỹ năng mềm cần thiết như kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm, lãnh đạo
- Xây dựng tình bạn, biết yêu thương, chia sẻ, đoàn kết
- Niềm vui, sự hứng khởi, giải tỏa các áp lực học tập và cân bằng trong cuộc sống.

II. NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

Thời gian	Chủ Nhật	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7
5:30-7:30		Tập võ. Ăn sáng	Tập võ. Ăn sáng	Tập võ. Ăn sáng	Tập võ. Ăn sáng	Tập võ. Ăn sáng	Ăn sáng
Sáng Ngoài trời 7:30-9:30		<i>Tập bóng đá:</i> Kỹ thuật cơ bản Trò chơi: "Trái bóng tròn"	<i>Tập bóng rổ:</i> Kỹ thuật cơ bản Trò chơi: "Kỹ lục Guinness"	<i>Tập bóng đá:</i> Kỹ chiến thuật Trò chơi: "Chăm phạt đền"	<i>Tập bóng rổ:</i> Kỹ chiến thuật Trò chơi: "Vươn tới đỉnh cao"	<i>Tập bóng đá:</i> Đôi kháng Trò chơi: "Đường đến khung thành"	Đại hội thể thao Olympic Trại hè: Khai mạc Đồng diễn võ thuật
Sáng Trong nhà 9:30-11:30		Khởi động: " Vũ Điện Thể thao " Trò chơi làm quen gắn kết	" Phóng viên thể thao " - Kỹ năng giao tiếp	" Cuộc đua kỳ thú " – Kỹ năng làm việc nhóm	" Đội trưởng tài năng " - Kỹ năng lãnh đạo	" Một phút để chiến thắng "	Môn 1: "Trại hè Champion League" (bóng đá) Môn 2: "Cầu lông mở rộng"
Nghỉ trưa		Ăn trưa, nghỉ trưa	Ăn trưa, nghỉ trưa	Ăn trưa, nghỉ trưa	Ăn trưa, nghỉ trưa	Ăn trưa, nghỉ trưa	Ăn trưa, nghỉ trưa
Chiều Trong nhà 13:30-15:00	Xe ô tô đưa đón tại nhà đến trường	Tập huấn: Khởi động & An toàn trong thể thao <i>Tập cờ vua</i>	" Chinh phục thử thách " - Làm việc nhóm <i>Tập cờ vua</i>	Nghỉ ngơi tự do Đánh giá giữa kỳ	Mê cung thử thách <i>Tập cờ vua</i>	" Khoảnh khắc trại hè " Tổng kết trại hè	Môn 3: "Kỳ thủ cờ vua" Môn 4: "Cây vọt vàng" (bóng bàn)
Chiều Ngoài trời 15:00-16:30	Nhập Trại, chia đội. Phổ biến nội quy	<i>Tập cầu lông:</i> kỹ thuật cơ bản	<i>Tập bóng bàn:</i> Kỹ thuật cơ bản	<i>Tập cầu lông:</i> Kỹ chiến thuật	<i>Tập bóng bàn:</i> Đôi kháng	<i>Tập cầu lông:</i> Đôi kháng	Môn 5: "Bóng rổ nhà nghề" Môn 6: "Đường đua xanh" (bơi lội)
16:30-17:30	Đi dạo trường	Bơi lội	Bơi lội	Bơi lội	Bơi lội	Bơi lội	Lễ trao giải
17:30-19:30	Vệ sinh. Ăn tối. Nghỉ ngơi.	Vệ sinh. Ăn tối. Nghỉ ngơi.	Vệ sinh. Ăn tối. Nghỉ ngơi.	Vệ sinh. Ăn tối. Nghỉ ngơi.	Vệ sinh. Ăn tối. Nghỉ ngơi.	Vệ sinh. Ăn tối. Nghỉ ngơi.	Dọn đồ, chia tay Lên xe ô tô về nhà
Buổi tối 19:30-21:00	Tự tin tỏa sáng: Các trò chơi làm quen gắn kết	Cuộc thi: " Vui cùng thể thao ". Giao lưu danh thủ	Gameshow: " Cuồng nhiệt cùng bóng đá "	Trò chơi lớn: " Thử thách bóng đêm "	Cuộc thi: " Bước nhảy thể thao "	" Ga La trại hè ". Lửa trại Tâm sự lửa tàn	Kết thúc Trại hè!

Lưu ý: Tùy vào đối tượng tham gia (độ tuổi, năng lực, tâm lý) và điều kiện thực tế (thời tiết, nắng mưa), nội dung và thứ tự của các hoạt động có thể được thay đổi và luân chuyển cho phù hợp, tạo chất lượng cao nhất cho chương trình.

LỊCH TRÌNH SINH HOẠT CỐ ĐỊNH

Buổi	Thời gian	Hoạt động
Sáng	5:30	Thức dậy
	5:30 – 6:00	Thể dục buổi sáng. Tập võ
	6:00 – 6:30	Vệ sinh
	6:30 – 7:00	Ăn sáng
	7:00 – 7:30	Nghỉ ngơi, chuẩn bị quần áo, giày tất, dụng cụ thể thao
	7:30 – 9:30	Hoạt động 1 (Ngoài trời – Khi trời chưa quá nắng)
	9:30 – 11:00	Hoạt động 2 (Trong nhà – Khi trời đã quá nắng)
Trưa	11:00 – 11:30	Nghỉ ngơi
	11:30 – 12:30	Ăn trưa
Chiều	12:30 – 13:30	Ngủ trưa
	13:30 – 15:00	Hoạt động 3 (Trong nhà – Khi trời vẫn còn nắng nóng)
	15:00 – 16:30	Hoạt động 4 (Ngoài trời – Khi trời đã dịu nắng)
	16:30 – 17:30	Bơi lội (Học bơi và trò chơi tại bể bơi)
Tối	17:30 – 19:00	Tắm, vệ sinh, nghỉ ngơi (Gia đình liên lạc qua điện thoại)
	19:00 – 19:30	Ăn tối
	19:30 – 21:00	Hoạt động buổi tối
	21:00 – 21:30	Họp nhóm. Viết nhật ký
	21:30 – 22:00	Nghỉ ngơi, vệ sinh
	22:00	Đi ngủ (tắt cả tắt đèn)

III. MÔ TẢ CHI TIẾT HOẠT ĐỘNG

1. Tập luyện các môn thể thao



Bóng đá



Bóng rổ



Bóng bàn



Cầu lông



Bơi lội



Võ Thuật



BÓNG ĐÁ

Đến với Trại hè Thể thao Olympic, các con sẽ được tập luyện những kỹ thuật bóng đá cơ bản (khởi động, tâng bóng, dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng,...) được huấn luyện bài bản các chiến thuật về bóng đá (phối hợp, tấn công, phòng thủ, phòng thủ phản công,...). Hơn nữa, các con còn được đắm mình vào các trò chơi bóng đá sôi động, hấp dẫn như: “*Đường đến khung thành*”, “*Chăm phạt đền*” hay “*Trái bóng tròn*”.

Từ việc tập luyện và chơi bóng khoa học hàng ngày trong trại hè, các con sẽ được tăng cường sức khỏe (săn chắc cơ bắp, tốt cho tim mạch, đốt cháy calo, giảm mỡ thừa...), tăng khả năng phối hợp liên bộ phận (mắt-não-cơ thể-chân), giảm căng thẳng đầu óc, rèn tính kỷ luật và biết ứng xử, gắn kết hơn với mọi người.



BÓNG RỔ:

Đến với “Trại hè Thể thao Olympic”, các con sẽ được làm quen với trái bóng, học các kỹ thuật cơ bản như: đập bóng tại chỗ, dẫn bóng chạy, kiểm soát đường đi của bóng, học cách chuyền bóng cho đồng đội và ném bóng sao cho chuẩn xác. Bóng rổ là môn thể thao có tính chất đối kháng, vì vậy, các con sẽ được học hỏi các chiến thuật tấn công và phòng thủ đòi hỏi sự phối hợp ăn ý của tất cả thành viên, sự tài giỏi khéo léo của mỗi cá nhân.

Bóng rổ có sức cuốn hút lạ kì. Để ném trúng bóng vào rổ cách mặt đất đến 3,05m là điều không phải ai cũng làm được! Bóng rổ không chỉ giúp tăng chiều cao mà còn đem lại sự vui vẻ, thoải mái, giảm bớt căng thẳng đầu óc. Bóng rổ chính là môn thể thao gắn kết tinh thần đồng đội, kéo mọi người lại gần nhau.



BÓNG BÀN:

Tại Trại hè Thể thao Olympic các con sẽ được giáo viên thể thao chỉ dẫn cầm vợt đúng cách, học kỹ thuật cơ bản trong bóng bàn (phát bóng, công bóng, chặn bóng, đập bóng, cắt bóng, ...) và những chiến thuật đối kháng cơ bản. Không lý thuyết suông hay những bài tập đơn điệu, các con sẽ được tập luyện, chơi cặp và thi đấu với nhau, giúp con tự tin hơn khi tham gia chơi bóng bàn tại trường lớp cũng như tại địa phương.

Bóng bàn là môn thể thao đòi hỏi sự linh hoạt trong suy nghĩ và rèn phản xạ nhanh, cùng tinh thần thi đấu đối kháng cao. Không chỉ phối hợp nhịp nhàng nhiều bộ phận (mắt, não bộ, chân, tay), phản ứng nhanh để đáp trả những đòn tấn công, bóng bàn còn đòi hỏi sự tinh táo, tập trung và có phong cách chơi riêng. Không chỉ vậy, bóng bàn còn đem lại những giây phút thoải mái, những trận cười sảng khoái trong những trận bóng, giúp con dễ dàng làm quen với bạn bè, tạo dựng các mối quan hệ, gắn kết mọi người.



CẦU LÔNG:

Đến với Trại hè thể thao Olympic, các con sẽ được luyện tập các kỹ thuật cầu lông cơ bản như: cách sử dụng vợt và cầu, kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh cầu; được luyện tập nâng cao các chiến thuật phối hợp và đấu tập. Các con sẽ thực hành các kỹ thuật vừa học được qua những trận thi đấu vô cùng hấp dẫn với giải đấu “Cầu lông mở rộng”.

Cầu lông là một môn thể thao đặc thù, yêu cầu sự vận động toàn thân. Chân di chuyển trên sân, tay xử lý cầu, mắt quan sát tinh tế, não tính toán những vị trí di chuyển... Nếu bóng đá rèn luyện sự khéo léo của đôi chân, bóng rổ rèn một đôi tay linh hoạt thì cầu lông rèn luyện cả một cơ thể cân đối với sự dẻo dai và khéo léo. Cầu lông đối với trẻ nhỏ, giúp phát triển toàn diện về thể chất, đối với người lớn là liệu thuốc làm chậm sự lão hóa.



BƠI LỘI:

Tại Trại hè thể thao Olympic các con sẽ được học bơi hàng ngày, vừa là rèn luyện thân thể vừa đem lại sự thoải mái và thư giãn cho các con. Các con sẽ được học kỹ thuật bơi cơ bản từ các huấn luyện viên chuyên nghiệp, đặc biệt là các kỹ năng ứng dụng trong các tình huống khẩn cấp như khi bị trượt chân ngã xuống nước, hay vô tình bị chuột rút và cách sơ cứu cần thiết đảm bảo an toàn cho các con.

Không có gì ngạc nhiên khi nhiều người cho rằng “Bơi lội là môn thể thao tốt nhất” bởi nó rèn luyện cơ thể một cách rất nhẹ nhàng, giải phóng các khớp xương, giúp bộ xương chắc khỏe, cơ thể dẻo dai. Hằng ngày khi các con đi học về, cả gia đình cũng nhau bơi lội, vừa rèn luyện sức khỏe, vừa thư giãn, với những giây phút bên nhau.

2. Các hoạt động phát triển bản thân



Kỹ năng mềm



Sống tự lập



Hòa đồng



Thi đua



Gắn kết



Trò chơi



KỸ NĂNG MỀM

Đến với “Trại hè thể thao Olympic”, các con sẽ được rèn luyện kỹ năng mềm thiết yếu thông qua các trò chơi, thử thách, giúp các con phát triển bản thân cả về thể chất lẫn tinh thần. Đó là kỹ năng làm quen gắn kết qua phần khởi động “*Vũ điệu thể thao*”, kỹ năng giao tiếp qua thử thách “*Phóng viên thể thao*”, kỹ năng làm việc nhóm qua “*Cuộc đua kỳ thú*” hay kỹ năng lãnh đạo qua “*Đội trưởng tài năng*”,...Sau tất cả, không chỉ là nụ cười, niềm vui, mà còn là sự hòa đồng, tự tin, thi đua, gắn kết và tự lập.



SỐNG TỰ LẬP

Trại hè Thể thao Olympic với đặc thù chương trình kéo dài suốt 1 tuần, các con sẽ sống trong kí túc xá ở cùng các bạn mới, tuân theo giờ giấc sinh hoạt khác với khi ở nhà, tham gia các tập luyện thể thao và hoạt động trải nghiệm phát triển bản thân. Từ đó sẽ tạo dựng môi trường mới và giúp các em rèn tính tự lập. Các em tự giác thức dậy vào buổi sáng, tự vệ sinh cá nhân, gấp chăn màn, đi ăn sáng cùng các bạn,... làm chủ thời gian và không ỷ lại vào người khác giúp đỡ.



HÒA ĐỒNG

Trong chương trình Trại hè Thể thao Olympic có các trò chơi làm quen gắn kết như: “Vũ điệu thể thao”, “Tự tin tỏa sáng”; hoạt động rèn kỹ năng giao tiếp như “Phóng viên thể thao” hay các cuộc thi: “Vui cùng thể thao”, “Thử thách bóng đêm” cho tới “Ga la trại hè”, hoạt động chia sẻ “Tâm sự lửa tàn”, ...đòi hỏi sự giao tiếp, làm việc nhóm thường xuyên, liên tục, sẽ đem lại luồng gió mới, một môi trường năng động và thân thiện giúp các con vượt qua những rào cản tâm lý, tự tin hơn, dễ sẵn sàng tham gia hòa nhập với các bạn xung quanh.



THI ĐUA

Tại Trại hè Thể thao Olympic, các hoạt động thi đua thúc đẩy các học viên nỗ lực hơn trong từng buổi hoạt động, có thêm động lực phấn đấu sao cho giỏi hơn. Trong quá trình tập luyện, các nhóm trong 1 đội sẽ tham gia những trò chơi mang tính thi đua như: Cuộc đua kỳ thú, Một phút để chiến thắng, Bước nhảy thể thao... Như vậy các em vừa được vui chơi lại vừa được tập luyện, các thành viên trong nhóm sẽ làm việc nhóm, đoàn kết với nhau để vượt qua thử thách và giành chiến thắng.



GẮN KẾT

Trại hè Thể thao Olympic không chỉ gắn kết học viên với học viên mà còn gắn kết học viên với các thầy cô hướng dẫn dạy thể thao, với các anh chị TNV, gắn kết tất cả mọi người lại thành một gia đình. Thông qua các trò chơi làm quen gắn kết “Vũ điệu thể thao” hay “Tự tin tỏa sáng” sẽ tạo bầu không khí tự nhiên, gần gũi, đưa mọi người lại gần với nhau. Gắn kết còn xuất hiện khi các bạn cùng nhau sinh hoạt, cùng nhau thức giấc, cùng ở chung phòng, cùng tập luyện, cùng chơi các trò chơi, cùng nhau chia sẻ,...



TRÒ CHƠI

Đây chính là điểm nổi trội tại Trại hè Thể thao Olympic – sân chơi cho các bạn nhỏ đam mê thể thao, vừa được học những môn thể thao bổ ích vừa được vui chơi thông qua các trò chơi mang tính giáo dục trải nghiệm như học bóng đá qua các trò chơi: Đường đến khung thành, Chấm phạt đền, Trái bóng tròn; hay phát triển khả năng bóng rổ qua những game hấp dẫn, lôi cuốn: *Vươn tới đỉnh cao, Kỷ lục Guinness; cùng các trò chơi lớn như Cuồng nhiệt cùng bóng đá, Vui cùng thể thao, Bước nhảy thể thao...*

III. KẾ HOẠCH TỔ CHỨC

1. NHÂN SỰ

Nhân sự tổ chức trong chương trình theo mô hình 4T được phân cấp như sau:

Cấp 1 – Nhóm: Mỗi nhóm có 6-10 học viên, tương đương với 1 tổ. Phụ trách mỗi nhóm là 1 TNV nhóm theo sát 24/24h. Ngoài ra nhóm có Nhóm trưởng được bầu từ các học viên trong nhóm.

Cấp 2 – Đội: Mỗi đội có 20 – 40 học viên, tương đương với 1 lớp, gồm 3-4 nhóm. Phụ trách mỗi đội là 1 Đội trưởng.

Cấp 3 – Khu: Mỗi khu có 80 – 120 học viên, tương đương với 1 khối, gồm 3-4 đội. Phụ trách mỗi khu là 1 Khu trưởng.

Cấp 4 – Đoàn: Mỗi đoàn từ 200 – 500 học viên, tương đương với 1 trường, gồm 3-4 khu. Phụ trách mỗi đoàn là Ban Tổ Chức (BTC) chương trình gồm Trưởng và phó BTC, các nhóm Trợ lý, Hậu cần, An ninh, Y tế.

**Đội an ninh chốt chặn xung quanh khuôn viên trường đảm bảo tuyệt đối học sinh không đi lạc khỏi khu vực đã quy định.*

**Bộ đàm được sử dụng để liên hệ giữa các cấp trong BTC với các Khu trưởng và Hậu cần.*

2. BỐ TRÍ ĐỊA ĐIỂM

- Khu vực nhà ở: Ký túc xá mới
- Khu vực ăn uống: Căng tin trường
- Khu vực hoạt động ngoài trời: Các sân chuyên dụng (bóng đá, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn)
- Khu vực hoạt động trong nhà: Thư viện, nhà thể dục dụng cụ, nhà thi đấu.
- Khu vực bơi lội: bể bơi mái che của nhà trường
- Di chuyển giữa các địa điểm: Hệ thống xe điện
- Khu vực BTC, an ninh, y tế: Tầng 1, KTX.

VI. KINH PHÍ

Lệ phí tham gia: 6.000.000 VNĐ/học sinh/khóa (1 tuần)

Lệ phí trên bao gồm:

- Xe ô tô đưa đón học sinh từ nhà đến trường TDTT Bắc Ninh;
 - Phòng ở Ký túc xá điều hòa;
 - Các bữa ăn trong chương trình (ăn sáng, ăn trưa, ăn tối, ăn nhẹ);
 - Phí sân bãi tập luyện các môn thể thao: bóng đá, bóng rổ, bóng bàn, cầu lông;
 - Các dụng cụ thể thao sử dụng trong chương trình: Bóng đá, bóng rổ, vợt, cầu lông, bàn cờ;
 - Phí bể bơi và huấn luyện bơi lội cơ bản;
 - Nguyên vật liệu và đạo cụ tổ chức các hoạt động kỹ năng trong chương trình;
 - Phí an ninh, vệ sinh chung, WC, môi trường;
 - Phí xây dựng nội dung và tổ chức chương trình;
 - Đạo cụ tổ chức chương trình (loa tay, bộ đàm);
 - Quà và huy chương cho các đội thắng cuộc;
 - Cán bộ và tình nguyện viên (TNV) theo đoàn suốt chương trình, tiêu chuẩn 1 TNV quản lý từ 8 - 10 học viên đảm bảo an toàn và chất lượng tham gia của từng học viên;
 - Thuốc và các thiết bị y tế sơ cứu cơ bản;
 - Nước uống tiêu chuẩn 02 lít/người/ngày (nước bình tại nhà và các khu vực hoạt động);
 - Bảo hiểm du lịch Bảo Việt suốt tuyến. Mức đền bù cao nhất 10.000.000 VNĐ/người/vụ.
- Lệ phí không bao gồm:**
- Thuế VAT;
 - Bộ kit thể thao trị giá 300.000 VNĐ/bộ, bao gồm: Gồm 1 bộ quần áo thể thao, 1 áo phông, 1 chai nước, 1 balo rút, 1 mũ lưỡi trai (Tùy chọn).
 - Các chi phí cá nhân ngoài chương trình: đồ ăn, uống riêng, điện thoại, giặt là...

Hà Nội, ngày 20 tháng 05 năm 2018

**TM. TRUNG TÂM HỖ TRỢ GIÁO DỤC
THANH THIẾU NIÊN VIỆT NAM**

GIÁM ĐỐC

(Đã ký)

NGUYỄN TÙNG LÂM