Program zajęć ruchowych
dla uczniów klas III
Szkoły Podstawowej
w Zespole Szkół nr 1
im. Jana Brzechwy
w Pile

„Do sportu…
gotowi…
start!”

Miejsce i czas trwania akcji:

- Zespół Szkół nr 1 im. Jana Brzechwy w Pile
- Listopad 2014 – Maj 2015

Koordynator projektu

Mgr Katarzyna Bielawska – nauczyciel mianowany wychowania fizycznego

Cele i główne założenia

- Uczniowie uświadamiają sobie zasób umiejętności ruchowych, doskonalą sposoby wykonania różnych czynności, usprawniają swoją motorykę, zdobywają wiedzę odnośnie modyfikowania budowy i postawy ciała, wyrabiania wydolności i odporności organizmu,
- Wzmacniane są zainteresowania i zamiłowania dzieci do ruchu, wzrasta ich samoocena i uczą się oni samokontrolować swoje osiągnięcia, estetykę i kulturę ruchu,
- Zajęcia przybliżają dzieciom wiedzę o potrzebach zdrowia fizycznego i promują zdrowie.
- Uczniowie przygotowywani są na możliwość realizacji powyższych celów, jak również zasobów do realizacji sportowych aspiracji poprzez dołączenie do klasy sportowej po przekroczeniu progu edukacyjnego.

Idea programu

Na promocję zdrowia w szkołach składa się szereg oddziaływań wychowawczych i przedsięwzięć animacyjnych, których zadaniem jest wdrożyć ucznia do prowadzenia zdrowego trybu życia. Jednym z takich elementów są ćwiczenia fizyczne.

Jak głoszą najwyższe autorytety w dziedzinie rozwoju zdrowia fizycznego: „Podstawowym zadaniem zajęć ruchowych w szkołach jest wdrażanie dzieci od najmłodszych lat do kultury fizycznej. O ich wartości świadczą uniwersalne możliwości zastosowania gier i zabaw, ich prostota i przystępność, nieskomplikowana technika oraz możliwość realizacji w dowolnych warunkach, kontakty rówieśnicze i międzypokoleniowe, jak również przyjemne spędzenie wolnego czasu.

Szczególnego znaczenia nabierają w pracy z dziećmi, także o obniżonej sprawności fizycznej. Wynika to z faktu dziecięcej akceptacji tej formy ruchu oraz występujących korzyści zdrowotnych, gdzie zabawy i gry ruchowe stają się podstawowym środkiem wspomagający rozwój aparatu ruchu oraz układów: oddechowego, krwionośnego i nerwowego w rozwoju osobniczym dzieci. Zdrowotne znaczenie zabaw i gier ruchowych podkreślane jest w niwelowaniu zaburzeń i odchyleń rozwojowych u dzieci nadpobudliwych, otyłych, z niedorozwojem motoryki. Przemyślane i odpowiednio przeprowadzone zabawy i gry ruchowe stają się zatem ważnym środkiem oddziaływania zdrowotnego i wychowawczego, a w dalszych etapach rozwoju człowieka mogą być atrakcyjnym środkiem aktywności fizycznej.”[1]

Zajęcia w ramach programu „Do sportu…gotowi…start!” mają też w założeniu rozbudzić w dzieciach sportowe pasje. Nasza szkoła otwiera przed dziećmi możliwość udziału w zajęciach ruchowych o wzmożonej częstotliwości, w ramach planu zajęć klas sportowych. Wdrożenie poniższego programu ma na celu przygotowanie najmłodszych do aktywnego trybu życia jeszcze w okresie dzieciństwa oraz nastawić na możliwość dalszego rozwijania się w tym kierunku w klasie profilowanej po przy kontynuacji nauki w klasie czwartej.

[1] J. Urniaż, M. Jurgielewicz – Urniaż, E. Witkowicz – "Zabawy i gry ruchowe" Olsztyn 2006, Wydawnictwo Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego.

Planowane działania

1. Uczestnictwo uczniów klas trzecich w dodatkowych zajęciach ruchowych, w wymiarze dziesięciu godzin lekcyjnych przypadających na klasę.

2. Umieszczenie krótkiej informacji o przebiegu zajęć, w postaci fotorelacji na stronie szkoły.

3. Przygotowanie przez uczniów i koordynatora tematycznej gazetki informacyjnej na holu klas I-III.

4. Przygotowanie informacji o programie dla rodziców / opiekunów prawnych uczniów.

5. Pogadanki z uczniami na temat kulturalnego zachowania się podczas zajęć i ustalenie regulaminu gier i zabaw.

6. Planowane działania mogą zostać rozszerzone, lub modyfikowane w miarę potrzeb wynikających z przebiegu programu.

Koordynator programu

Ramowy rozkład zajęć

w ramach projektu

„Do sportu….gotowi…start!”

Godziny lekcyjne	Tematyka zajęć	Planowany termin
1.	*Gry i zabawy rzutne*	*listopad*
2.	*Gry i zabawy skoczne*	*grudzień*
3.	*Gry zespołowe-mini siatkówka*	*styczeń*
4.	*Gry zespołowe-mini koszykówka*	*luty*
5.	*Gry zespołowe- mini piłka nożna*	*marzec*
6.	*Gimnastyka- nauka prostych elementów gimnastycznych*	*marzec*
7.	*Gimnastyka- ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała*	*kwiecień*
8.	*L.A. Dyscypliny lekkoatletyczne*	*kwiecień*
9.	*L.A. -Gry i zabawy lekkoatletyczne*	*maj*
10.	*L.A. Sprawnościowy tor przeszkód*	*maj*

Prowadzący zajęcia: _____