

PROGRAM ZAJĘĆ

SPORTOWO – REKREACYJNYCH

REALIZOWANYCH W RAMACH FUNKCJONOWANIA

UCZNIOWSKIEGO KLUBU SPORTOWEGO

„ ORZEŁ ”

PRZY ZESPOLE SZKÓŁ W ZIELENIU

Opracował :

Dariusz Langowski

Zieleń , 2012 r.

Wprowadzenie.

Sportowe zajęcia pozalekcyjne mają duży wpływ na skuteczną realizację zadań wynikających z planu pracy szkoły w zakresie działań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Głównym celem programu działań wychowawczo – opiekuńczych jest zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego, wszechstronny rozwój osobowości uczniów tj. sfery intelektualnej, psychicznej, fizycznej, estetycznej, społecznej, moralnej i duchowej oraz przygotowanie uczniów do uczestniczenia w życiu kulturalnym i społecznym.

Zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym cieszą się w szkole dużą popularnością. To na tych właśnie zajęciach kształtują się najlepiej czynne zainteresowania sportowe, uczniowie poszukują tzw. sportu całego życia.

Gry i zabawy ruchowe są bardzo lubianą przez dzieci formą zajęć i dlatego powinniśmy często je stosować. Ich wielorakie znaczenie oraz wpływ na kształtowanie rozwoju, nie tylko fizycznego jest ogólnie znany. Gra i zabawa to naturalne sposoby funkcjonowania dziecka, stąd być może wynika ich ogromna przydatność w procesie nabywania przez dzieci wiedzy i umiejętności.

Stosowanie gier może uatrakcyjnić proces nauczania, a przez to pełnić funkcje motywujące i to dzięki tzw. motywacji wewnętrznej, czyli wynikającej z faktu, że to, co w danym momencie dziecko robi jest dla niego samo w sobie atrakcyjne, przyjemne i ważne. Ponadto gry sprzyjają rozwijaniu umiejętności postrzegania i wyrabianiu szybkiej orientacji, czyli wspierają ogólny intelektualny rozwój dziecka.

W zajęciach koła sportowego będą uczestniczyć uczniowie klas IV – VI Szkoły Podstawowej oraz uczniowie Gimnazjum .

Cele edukacyjne sportowych zajęć pozalekcyjnych.

1. Kształtowanie postawy zrozumienia przez ucznia powodów i sensu jego starań o zdrowie oraz dobrą sprawność fizyczną o charakterze ogólnym.
2. Wszechstronne oddziaływanie na ustrój, przyczyniające się do korygowania istniejących u dzieci deficytów.
3. Rozwijanie wszystkich cech motoryki: siły, szybkości, zręczności, wytrzymałości.
4. Wyrabianie nawyków higieniczno-zdrowotnych niezbędnych w życiu codziennym.
5. Kształtowanie charakteru i właściwych postaw w działaniu indywidualnym i zespołowym, kształtowanie kultury uczuć.
6. Kształtowanie nawyków etycznego postępowania w życiu sportowym i codziennym.
7. Rozwijanie pozytywnych uczuć moralnych takich jak: ambicja, koleżeństwo, postawa „fair play” podczas rywalizacji sportowej.
8. Kształtowanie charakteru dziecka, przez uczenie zgodnej zabawy, odpowiedzialności i współdziałania w grupie.
9. Wyrobienie odporności psychicznej związanej z rywalizacją sportową.

Zadania szkoły.

Aby osiągnąć wyżej wymienione cele wychowania fizycznego szkoła powinna:

1. Stymulować i umożliwiać uczniom podejmowanie aktywności ruchowej i wyrażanie własnych przeżyć w grach i zabawach.
2. Tworzyć warunki do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznać uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Dokonywać oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia.
5. Wspierać aktywność poznawczą i twórczą.
6. Motywować do dbałości o zdrowie własne i innych.
7. Zapewniać atmosferę życzliwości, akceptacji i szacunku dla uczniów.

Cele ogólne.

1. Wszechstronny rozwój sprawności ruchowej z uwzględnieniem kształtowania cech motorycznych: szybkości, zwinności, siły, wytrzymałości i mocy.
2. Inspirowanie do aktywności twórczej, pracy nad sobą, przełamywanie osobistych barier psychicznych.
3. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
4. Przygotowanie organizmu do wysiłku przez ćwiczenia ogólnorozwojowe.

5. Opanowanie i przestrzeganie podstawowych przepisów BHP w czasie organizacji i realizacji zajęć sportowych.
6. Przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.
7. Eliminowanie błędów technicznych i taktycznych.
8. Nauka odpowiedzialności i pracy w zespole.
9. Kontrola i ocena sprawności ogólnej.
10. Kształtowanie nawyku czynnego wypoczynku.

Zadania pozalekcyjnych zajęć sportowych.

1. Angażowanie uczniów do różnorodnych form aktywności ruchowej, gier i zabaw dostosowanych do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań sportowych.
2. Objęcie usprawnieniem zarówno funkcji koordynacji wzrokowo-ruchowej, jak i myślenia.
3. Motywacja do uczestniczenia w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę, samoocenę.
4. Stosowanie nowoczesnych metod z zakresu metodyki nauczania z uwzględnieniem możliwości uczniów.
5. Dawanie dziecku zdań, które nie przekraczają w znacznym stopniu jego możliwości.
6. Dobór zabaw na poziomie zainteresowań ucznia.
7. Stopniowe zwiększanie poziomu trudności czynności zabawowych.
8. Kształtowanie umiejętności przygotowania organizmu do wzmożonego wysiłku fizycznego.

9. Stwarzanie warunków do uczestniczenia w ogólnoklasowych, zawodach sportowych.
10. Znajomość i przestrzeganie podstawowych zasad BHP w czasie organizacji zajęć sportowych oraz zawodów.
11. Kształtowanie poczucia więzi z zespołem klasowym.
12. Dostosowanie czasu trwania zajęć do możliwości koncentracji uwagi ucznia.
13. Systematyczne prowadzenie zajęć.

Szczegółowe treści kształcenia.

Umiejętności:

Uczeń powinien nauczyć się:

- przełamywać osobiste bariery psychiczne i akceptować siebie samego takim jakim jest
- zachowywać się fair- play w momencie porażki i sukcesu
- znaleźć swoje miejsce w zespole klasowym
- szanować i korzystać we właściwy sposób ze sprzętu i urządzeń sportowych
- brać udział w rozgrywkach klasowych
- bezpiecznie bawić się po lekcjach
- doceniać własną wartość, odrębność, niepowtarzalność

- nabyć umiejętności związane z techniką oraz podstawami taktyki podstawowych gier sportowych : piłki nożnej , piłki ręcznej , siatkówki oraz koszykówki

Wiadomości:

Uczeń powinien poznać :

- potrzeby własnego organizmu
- miejsca bezpiecznych zabaw
- przepisy gier i zabaw oraz przepisy gier sportowych

Działania wychowawcze.

1. Wprowadzanie radosnego nastroju i dobrego samopoczucia na zajęciach.
2. Wyrabianie nawyków higieniczno- zdrowotnych.
3. Wdrażanie do współdziałania w grupie.
4. Przestrzeganie zasad "fair play"
5. Pomoc koleżeńska podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Samokontrola i samoocena własnej aktywności na zajęciach.
7. Kształtowanie samodzielności, śmiałości, pomysłowości, panowania nad sobą, dokładnością i zdyscyplinowaniem.
8. Życzliwa i pełna zachęty postawa dorosłego wobec ucznia.
9. Wykazywanie inwencji w ułatwianiu dziecku pokonywania trudności.
10. Dowartościowanie ucznia o niskiej samoocenie

11. Wdrażanie do czynnego wypoczynku.

12. Poszanowanie mienia szkolnego.

Procedury osiągnięcia celów.

a. Zasady nauczania.

- aktywności
- pogłębłości
- stopniowania trudności
- systematyczności
- utrwalania
- przystępności i indywidualnych zadań

b. Metody nauczania.

- analityczna
- syntetyczna
- kompleksowa

c. Metody przekazywania wiadomości.

- pokaz
- opowiadanie
- dyskusja
- pogadanka

d. Formy prowadzenia zajęć.

- ścisła
- indywidualna
- w zespołach
- fragmentów gry
- gra uproszczona

- gra szkolna
- gra właściwa

Program zajęć obejmie następującą tematykę :

Zabawy orientacyjno-porządkowe

Ich celem jest ćwiczenie umiejętności skupiania uwagi podczas zabawowych czynności ruchowych a także opanowanie określonych umiejętności. Ruch wykonywany podczas zabawy tej odmiany jest ściśle podporządkowany charakterowi postawionych zadań. Jest więc często szybki i precyzyjny, niekiedy powolny i nierytmiczny, czasami nieoczekiwany i zaskakujący, ale zawsze wymagający skupienia uwagi.

Dzięki owym walorom zabawy orientacyjno- porządkowe sprzyjają kształtowaniu szybkiej i celowej reakcji, spostrzegawczości i orientacji oraz kojarzeniu określonych form ruchu z ustalonymi sygnałami i znakami. Sprzyjając działaniu dostosowanemu do aktualnych potrzeb, wprowadzają w świat realny ucząc reguł, prawideł i norm zachowania się. Pomagają w doskonaleniu zwinności i zręczności, niekiedy także szybkości, co podnosi ich wartość i znaczenie w procesie adaptacji organizmu do różnych sytuacji występujących w życiu.

Zabawy i gry bieżne

Stanowią podstawową i najczęstszą postać aktywności ruchowej dzieci. Ten rodzaj ruchu dominuje w spontanicznych zabawach oraz stanowi najczęściej stosowaną formę kierowanych zajęć ruchowych. Wiąże się to z wielką ruchliwością dzieci i ich niepokojem ruchowym, jak też z obserwowanym głodem ruchu, zaspokajany najpełniej w biegu.

Gry i zabawy bieżne, dzięki swemu wszechstronnemu oddziaływaniu, stanowią pożądaną formę czynnego wypoczynku dzieci. Sprzyjają kształtowaniu takich cech motoryki jak: szybkość, wytrzymałość, zręczność, zwinność, a także cech charakteru jak ambicja i wytrwałość, umiejętność współdziałania w zespole oraz odpowiedniego zachowania się w toku współzawodnictwa i walki. Dzięki dużej plastyczności organizacyjnej, mogą być stosowane w różnych okresach życia dziecka niepełnosprawnego intelektualnie.

Gry i zabawy rzutne

Należą do najbardziej interesujących i atrakcyjnych form ruchu. Wykorzystanie rzutów podczas zabaw i gier ruchowych wymaga, poza umiejętnością rzucania i celowania, także wszechstronnego usprawnienia fizycznego, zwłaszcza siły. Wiemy z doświadczenia i obserwacji, iż wykonywanie rzutów z rozbiegu sprawia dzieciom, a często i dorosłym, wiele trudności. W pokonywaniu ich dużą rolę odgrywają właśnie zabawy i gry rzutne. Spośród nich, rzuty do celu sprzyjają kształtowaniu koordynacji wzrokowo- ruchowej oraz umiejętności skupienia uwagi i koncentracji. Gry drużynowe, oparte w większości na wykonywaniu rzutu odpowiednimi przyborami (zwłaszcza piłką) stanowią wyśmienitą formę czynnego wypoczynku. „Dwa ognie”, „Dętka”, „Podaj dalej”

itp. należą do gier sprzyjających nie tylko wszechstronnemu usprawnieniu fizycznemu, lecz także odprężeniu psychicznemu.

Zabawy i gry skoczne

Cechą charakterystyczną tej odmiany zabawy jest wykonywanie ruchów pozwalających oderwać ciało od podłoża. Należą do nich podskoki, wyskoki, zeskoki, przeskoki itp.

Gry i zabawy skoczne cieszą się dużym zainteresowaniem ćwiczących, zwłaszcza, gdy są oparte o coraz trudniejsze i złożone zadania ruchowe. Rozwijają one takie cechy charakteru jak pewność siebie, wiarę we własne siły, odwagę. Podobnie jak zabawy rzutne sprzyjają kształtowaniu koordynacji ruchowej. Umożliwiają też opanowywanie szeregu umiejętności, które mogą być bardziej przydatne w różnych sytuacjach codziennych (np. uskok przed nagle pojawiającym się niebezpieczeństwem) oraz mogą stanowić podstawę do dalszego rozwijania i doskonalenia ruchowego.

Gry i zabawy kopne

Stanowią szczególny przedmiot zainteresowania chłopców. Kopanie piłki, a gdy jej braknie kamienia, puszki itp, jest powszechnie obserwowane. Dzieje się tak pewnie dlatego, iż ten typ zabawy umożliwia wykazanie się zręcznością, sprzyja wykonywaniu ruchów, które nie są stosowane na co dzień. Gry i zabawy kopne organizowane w zespołach mają wpływ na kształtowanie umiejętności współpracy i współdziałania, a także karności i świadomej dyscypliny, zwłaszcza

wtedy, gdy gra wymaga zachowania odpowiednich zasad postępowania i liczenia się z istniejącymi przepisami.

Elementy techniki i taktyki gry stosowane w grach sportowych

oraz mini grach:

Piłka nożna :

- prowadzenie piłki
- przyjęcia piłki różnymi częściami ciała
- uderzenia piłki różnymi częściami ciała
- podania oraz prowadzenie piłki w dwójkach , trójkach
- uderzenia piłki na bramkę
- technika gry bramkarza
- rzut karny , wolny , różny , rzut piłki z autu
- atak szybki – kontratak
- atak pozycyjny

Piłka ręczna :

- kozłowanie piłki w miejscu i ruchu
- podania i chwyt piłki w miejscu i ruchu

- prowadzenie piłki w dwójkach , trójkach
- rzut na bramkę z miejsca , biegu ,przeskoku i wyskoku
- rzut wolny , karny , różny , rzut z autu
- technika gry bramkarza
- atak szybki
- atak pozycyjny
- obrona strefą

Piłka siatkowa :

- odbicia piłki sposobem dolnym i górnym indywidualnie , w parach ,trójkach
- zagrywka dolna i górna
- odbiór piłki z zagrywki
- wystawienie piłki do zbitcia
- zbitcie piłki po wystawieniu
- rozegranie piłki całym zespołem

Piłka koszykowa :

- kozłowanie piłki w miejscu i ruchu
- podania piłki w miejscu i ruchu

- prowadzenie piłki w dwójkach , trójkach
- rozegranie piłki całym zespołem
- nauka dwutaktu
- rzut osobisty do kosza
- rzuty do kosza z miejsca , biegu , wyskoku , po dwutakcie

Osiągnięcia ucznia po zrealizowaniu programu:

- Wykazuje aktywną postawę w kształtowaniu własnej sprawności fizycznej i ruchowej.
- Dbą o zdrowie, hartuje organizm.
- Cechuje się systematyczną aktywnością ruchową.
- Zna i stosuje w rywalizacji zasady „fair play”.
- Podniesie swoje umiejętności motoryczne.
- Udoskonali swoje umiejętności techniczne i taktyczne dotyczące gier sportowych i mini gier.
- Będzie znał przepisy wielu gier i zabaw ruchowych..

Ewaluacja programu.

Zadaniem ewaluacji będzie ulepszenie programu i sprawdzenie , czy przyniósł on zaplanowane efekty. Do tego celu posłuży systematyczna obserwacja oraz przeprowadzenie ankiety (załącznik 1).

Wykorzystana literatura:

1. Bondarowicz M. ; „ Forma zabawowa w nauczaniu gier zespołowych ”;
Warszawa 1983 ; Wydawnictwo Sport i Turystyka ,
2. Trzeźniowski R. ; „ Zabawy i gry Ruchowe ”; Warszawa 1995 ;
Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne ,
3. Kostrzyc T. ; „ Konstruowanie programu autorskiego z przedmiotu
wychowanie fizyczne ” ; Lider 1/2001 .

Załącznik 1**ANKIETA**

Pytania zawarte w anonimowej ankiecie dotyczą zajęć sportowo – rekreacyjnych organizowanych w Zespole Szkół w Zieleniu przez UKS „Orzeł”. Proszę o pełną szczerłość w jej wypełnianiu. Swój wybór należy wybrać krzyżykiem bądź samodzielnie dopisać odpowiedź.

Dziękuję !

1. Samoocena sprawności ucznia
 - jestem bardzo sprawny
 - sprawny
 - nie całkiem sprawny
2. Czy podobały ci się zajęcia ruchowe?
 - tak
 - nie
3. Czy zajęcia zaspokoili twoje potrzeby?
 - tak
 - nie

Jeśli nie, to co byś zmienił ?

.....

4. Co ci dały zajęcia?

.....
.....

5. Czy po zajęciach czujesz jakieś zmiany w swoim ciele, psychice?

- tak
- nie

Jeśli tak, napisz jakie?

.....
.....

6. Czy uczestniczysz lub będziesz uczestniczyć w formach rekreacyjno-sportowych poza szkołą ?

- tak
- nie

7. Jakie znasz formy ruchowe, które można uprawiać w czasie wolnym?

.....

8. Jak dbasz o higienę ciała w czasie i po wysiłku?

.....