

MODUŁ

SPORTOWO – REKREACYJNO - ZDROWOTNY

- 8.9. Zajęcia sportowe (basen, kręgle, grota solna, gra terenowa)
- 8.10. Ferie zimowe – trzy dniowe warsztaty integracyjno-terapeutyczne
- 8.11. Wyjazd wakacyjny – obóz terapeutyczny

ZAJĘCIA SPORTOWO - REKREACYJNE I ZDROWOTNE

WSTĘP

Człowiek ma naturalną potrzebę ruchu, przejawiającą się już od dzieciństwa. Poprzez ruch wyrażamy swoją osobowość: myśli, uczucia, wszelkie treści życia. Dzieci żyją w silnym związku emocjonalnym ze swoim ciałem. Nieprawdopodobnie wrażliwymi zmysłami rejestrują wszystko, co dzieje się wokół, a to skłania je do nieustannego poruszania się. Ruch jest wyrazem ich żywotności. Obecnie zwraca się szczególną uwagę na związki motoryki z psychiką, a głównie powiązanie ruchu z całokształtem procesów poznawczych i emocjonalnych.

Ludzie współczesnych czasów, w tym również ci najmłodszy, poddani są ciężkiej próbie. Napięcie nerwowe, stresy szkolne, dewastacja i zatrucie naturalnego środowiska, odcinanie się od wpływów natury, niedostatek ruchu, pogoń za uciekającą chwilą, radiacja, hałas, złe odżywianie – wszystko to wywołuje przewlekłe, patologiczne zmęczenie i niedobory w stanie zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie bez znaczenia jest również to, że dzieci częściej spędzają swój wolny czas przed telewizorem i komputerem, w pozycji siedzącej, często w dusznych, zamkniętych pomieszczeniach. Taki stan rzeczy prowadzi w konsekwencji do bardzo negatywnych skutków dla psychomotorycznego rozwoju dziecka. Niestety my dorośli w dużym stopniu przyczyniamy się do takiej sytuacji. Naszą rolą jest wskazanie młodemu człowiekowi aktywnych form spędzania czasu wolnego oraz uświadomienie mu jak ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne ma ruch.

Szkoła zapewnia podstawowe potrzeby związane z aktywnością fizyczną poprzez realizowanie programu wychowania fizycznego w ramach zajęć lekcyjnych, w których obowiązkowo uczestniczą wszyscy uczniowie. Na nich młodzi ludzie rozwijają i podnoszą poziom swoich umiejętności ruchowych oraz kształtują swój stosunek do aktywności fizycznej. Niebagatelną rolę w ogólnym rozwoju uczniów pełnią również pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe. Dają one uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, rozładować napięcia emocjonalne, zregenerować

siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

Wychodząc naprzeciw zainteresowaniom dzieci oraz aby zachęcić je do rekreacyjnych form wypoczynku w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych przygotowaliśmy program zajęć sportowo – rekreacyjnych, w których uczestniczyć będą wszystkie dzieci objęte projektem.

OPIS PROGRAMU

Program zajęć sportowo-rekreacyjnych i zdrowotnych podejmowany w roku szkolnym 2010/2011 jest kontynuacją realizowanych w ramach „Innowacyjnego programu nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” zajęć terapeutycznych. Ma on na celu rozwijanie i pobudzanie ogólnej sprawności fizycznej oraz propagowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów.

Skierowany jest on do uczniów biorących udział w projekcie, w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp. Wszystkie zaproponowane metody i formy pracy będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników zajęć. Zajęcia będą realizowane od września 2010r. do czerwca 2011r. Prowadzone będą przez nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów sportowych posiadających wymagane kwalifikacje zawodowe.

Prowadzone zajęcia wypełnią uczniom czas wolny jak również spełnią konkretne zadania wychowawcze, kształcące i zdrowotne. Stanowią one integralną część działań szkoły w kierunku zapobiegania marginalizacji i niedostosowaniu społecznemu dzieci. Każde z zaproponowanych zajęć rekreacyjno – sportowych i zdrowotnych będzie podsumowaniem uczestnictwa dzieci i młodzieży w danym module tj.: socjoterapii – treningu zastępowania agresji, arteterapii, biblioterapii z formami teatralnymi, choreoterapii. Po każdym zakończonym module terapeutycznym uczeń weźmie udział w zaproponowanych poniżej zajęciach.

Proponowane formy realizacji zajęć:

- gra terenowa,
- wyjście do grotty solnej,
- wyjście na basen,
- wyjście na kręgle.

CELE GŁÓWNE

- rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności relaksacyjnych;
- kształtowanie trwałej pozytywnej postawy uczniów wobec aktywności ruchowej;
- rozwijanie indywidualnych zainteresowań i uzdolnień uczniów;
- przygotowanie ich do dorosłego, ruchowo aktywnego stylu życia;
- zagospodarowanie czasu wolnego uczniom;
- uświadomienie dzieciom powodów i sensu starań o sprawność i zdrowie, jako warunku szacunku wobec siebie i innych;
- przezwyciężanie trudności związanych z zaburzeniami w zachowaniu poprzez aktywność ruchową oraz udział w rywalizacji sportowej;
- kształtowanie umiejętności pracy w zespole, odpowiedzialności indywidualnej i grupowej.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- współpraca w grupie;
- wdrażanie do samokontroli;
- kształtowanie zdolności motorycznych;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- poznanie form aktywnego spędzania czasu wolnego;
- poznanie sposobów niwelowania stresu (techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe);
- rozładowanie agresji poprzez rywalizację sportową, działając zgodnie z zasadami „fair play”;
- nabywanie lub doskonalenie umiejętności pływania;

- poznanie techniki i zasady gry w kręgle;
- poznanie różnych odmian gry terenowej;
- korzystanie z seansów relaksacyjnych w grocie solnej;
- dbałość o higienę własnego ciała.

OCZEKIWANE EFEKTY

Uczeń

- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną;
- wykazuje większy poziom sprawności fizycznej;
- poprawia koordynację wzrokowo – ruchową;
- potrafi zastosować w praktyce ćwiczenia relaksacyjne i uspokajające, redukujące poziom stresu;
- potrafi współpracować w grupie, pomaga innym i umie poprosić o pomoc;
- stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć ruchowych w tym zajęć prowadzonych na pływalni i kręgielni oraz w terenie;
- jest współodpowiedzialny za działania w zespole, jak również świadomy współodpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- potrafi samodzielnie, w sposób aktywny, zorganizować sobie czas wolny;
- potrafi kontrolować postawę swojego ciała oraz swoje zachowania;
- rozumie, że rywalizacja sportowa jest środkiem do rozładowania napięć emocjonalnych - jest sterowana zasadami „fair play”, których potrafi przestrzegać;
- nabył umiejętność gry w kręgle, zna zasady tej gry, potrafi czerpać radość ze współdziałania w grupie;
- udoskonalił lub nabył umiejętności w pływaniu;
- zna i potrafi samodzielnie zorganizować (dla grupy rówieśniczej) różne formy gry terenowej;
- potrafi pokonywać własne słabości;
- wzmocnił poczucie własnej wartości poprzez osiągnięcie małych sukcesów;
- dba o higienę ciała;
- ma świadomość, że aktywny tryb życia wzmocnia nie tylko tężyznę fizyczną, ale przede wszystkim ma wpływ na kondycję psychiczną każdego człowieka.

METODY PRACY

Metody reproduktywne (odtwórcze):

- metoda naśladowczo – ścisła;
- metoda zadaniowo – ścisła;
- metoda programowanego uczenia się;

Metody proaktywne (usamodzielniające):

- metoda zabawowa – klasyczna;
- metoda zabawowa – naśladowcza;
- metoda programowanego usprawniania się;
- metoda bezpośredniej celowości ruchu;

Metody kreatywne (twórcze):

- metoda problemowa;

Metody wychowawcze:

- metody wpływu osobistego;
- metody wpływu sytuacyjnego;
- metody wpływu społecznego;
- metody kierowania samowychowaniem;

Metody nauczania ruchu:

- metoda syntetyczna;
- metoda analityczna;
- metoda kombinowana;

FORMY PRACY

Formy podziału uczniów:

- drużyny;
- grupy;
- pary;
- indywidualnie;

Formy prowadzenia zajęć:

- forma frontalna;
- forma indywidualna;
- zajęcia w zespołach;

- zajęcia w zespołach z dodatkowymi zadaniami.

EWALUACJA

Po każdym zajęciach uczniowie wypełniają ankietę oceniającą zajęcia sportowo-rekreacyjne.

**Ankieta oceniająca zajęcia sportowo – rekreacyjne
przez uczestników klas I – III szkoły podstawowej**

Droga Uczennico, drogi Uczniu,

Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.

Imię i nazwisko:.....

Wiek:

Data wypełnienia ankiety:.....

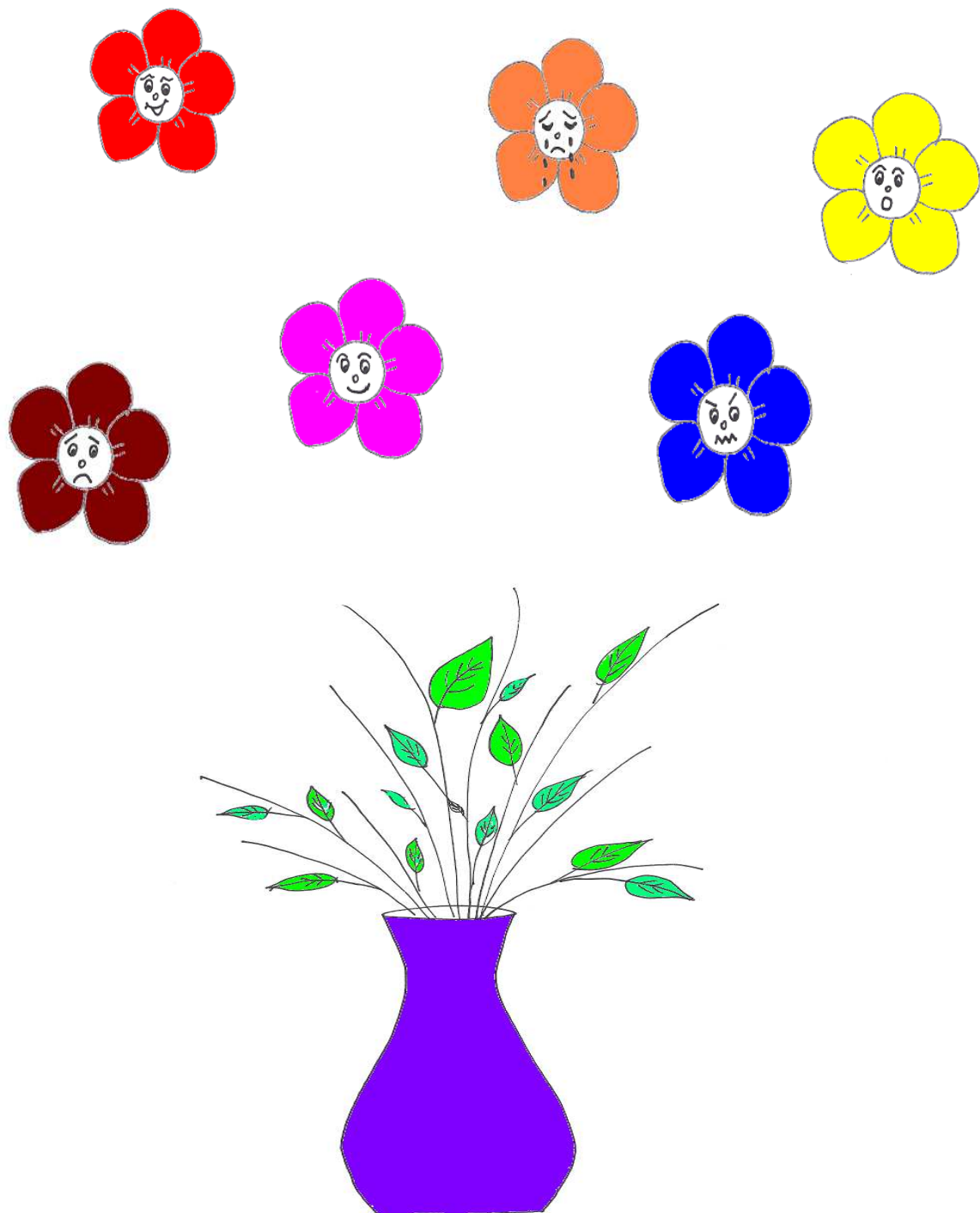
Jak czułeś/czułaś się przed dzisiejszymi zajęciami?

Zaznacz wybrany obrazek



Jak czułeś/czułaś się podczas zajęć sportowych?

Wybierz kwiatka i połącz go z wybraną łodygą wazonie.



Co najbardziej podobało Ci się podczas zajęć?

Zaznacz wybrany obrazek albo **napisz** lub **narysuj** swoją propozycję



SPORT



**OSOBA PROWADZĄCA
ZAJĘCIA**



**ZABAWA,
WSPÓLPRACA**



**KLÓTNIE
BÓJKI**



RELAKS



**SUKCES,
ZWYCIĘSTWO**



PORAŻKA



NAUKA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INNE ... (NAPISZ ALBO NARYSUJ)

Co najmniej podobało Ci się podczas zajęć?

Zaznacz wybrany obrazek albo **napisz** lub **narysuj** swoją propozycję



SPORT



**OSOBA PROWADZĄCA
ZAJĘCIA**



**ZABAWA,
WSPÓLPRACA**



**KLÓTNIE
BÓJKI**



RELAKS



Bravo!
**SUKCES,
ZWYCIĘSTWO**



PORAŻKA



NAUKA

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

INNE ... (NAPISZ ALBO NARYSUJ)

Czy chciałbyś/chciałabyś uczestniczyć jeszcze raz w tego typu zajęciach?

Zaznacz wybraną odpowiedź.

TAK

NIE

Dziękujemy!

**Ankieta oceniająca zajęcia sportowo – rekreacyjne
przez uczestników klas IV – VI szkoły podstawowej**

Droga Uczennico, drogi Uczniu,

Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.

Imię i nazwisko:.....

Wiek:

Data wypełnienia ankiety:.....

1. Dzisiaj przed zajęciami czułem/czułam się:

.....

2. Czy kiedykolwiek brałeś/brałaś udział w tego rodzaju zajęciach?

TAK

NIE

3. Czy podobały Ci się dzisiejsze zajęcia?

Bardzo

Trochę

Wcale

4. W jakim stopniu zaangażowałeś/zaangażowałaś się w te zajęcia?

Bardzo

Trochę

Wcale

5. Czy zajęcia w grupie pomagają Ci w kontaktach z rówieśnikami?

Bardzo

Trochę

Wcale

6. Co najbardziej podobało Ci się w dzisiejszych zajęciach?

.....
.....
.....

7. Co Ci się najmniej podobało w dzisiejszych zajęciach?

.....
.....
.....

8. Dzisiejsze zajęcia pozwoliły mi... *(dokończ zdanie)*

.....
.....
.....

9. Dzisiejsze zajęcia nauczyły mnie... *(dokończ zdanie)*

.....
.....
.....

10. Dowiedziałem/dowiedziałam się o (że)... *(dokończ zdanie)*

.....
.....
.....

11. Po dzisiejszych zajęciach czuję się... *(dokończ zdanie)*

.....
.....
.....

12. Myślę, że nasza grupa jest... *(dokończ zdanie)*

.....

Dziękujemy!

**Ankieta oceniająca zajęcia sportowo – rekreacyjne
przez uczestników klas I – III gimnazjum**

Droga Uczennico, drogi Uczniu,

Prosimy Cię o poświęcenie kilku chwil na wypełnienie tej ankiety. Przeczytaj uważnie pytania i szczerze na nie odpowiedź.

Imię i nazwisko:.....

Wiek:

Data wypełnienia ankiety:.....

1. Dzisiaj przed zajęciami czułem/łam się:

.....

2. Czy kiedykolwiek brałeś/łaś udział w tego rodzaju zajęciach?

TAK

NIE

3. Czy podobały Ci się dzisiejsze zajęcia?

Bardzo

Średnio

Wcale

4. W jakim stopniu zaangażowałeś/łaś się w te zajęcia?

Bardzo

Średnio

Wcale

5. Czy zdobyta wiedza, umiejętności i doświadczenia dotyczące pracy w grupie pomogą Ci w innych sytuacjach codziennego życia?

Bardzo

Średnio

Wcale

6. Co najbardziej podobało Ci się w dzisiejszych zajęciach?

.....
.....
.....

7. Co Ci się najmniej podobało w dzisiejszych zajęciach?

.....
.....
.....

8. Dzisiejsze zajęcia pozwoliły mi... *(dokończ zdanie)*

.....
.....
.....

9. Dzisiejsze zajęcia nauczyły mnie... *(dokończ zdanie)*

.....
.....
.....

10. Dowiedziałem/łam się o (że)... *(dokończ zdanie)*

.....
.....
.....

11. Po dzisiejszych zajęciach czuję się... *(dokończ zdanie)*

.....
.....
.....

12. Myślę, że nasza grupa jest... *(dokończ zdanie)*

.....

Dziękujemy!

PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Zajęcia na krytej pływalni

Temat: "Nauka pływania – ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą"



Miejsce ćwiczeń: pływalnia kryta

Liczba ćwiczących: 10 uczniów z klas 4-6 szkoły podstawowej

Czas: 45 minut

Metody i formy pracy: forma ścisła i zabawowa

Pomoce dydaktyczne: piłki gumowe

Umiejętności:

- Uczeń potrafi samodzielnie poruszać się w wodzie,
- Uczeń potrafi zanurzyć twarz i głowę pod wodę.

Motoryka:

- koordynacja, zwinność

Wiadomości:

- poznanie zasad zachowania bezpieczeństwa w wodzie

Kształowanie postaw:

- współdziałanie w grupie,
- dyscyplina podczas zajęć w wodzie,
- przełamanie lęku przed wodą.

TOK LEKCYJNY	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNE
I. Część wstępna			
I.1. Czynności organizacyjne	I.1.1. Zbiórka I.1.2. Powitanie <i>Innowacyjny program nauczania uczniów z zaburzeniami w zachowaniu</i>	10 minut	Dwuzereg Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć Przypomnienie zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na basenie Wejście do wody

II. Część główna	<ul style="list-style-type: none"> - "motorówki i żaglówki" uczniowie na hasło "żaglówki" biegają w wodzie z uniesionymi rękami, na hasło "motorówki" biegają pochyleni w wodzie z rękami przed sobą - "pociąg" uczniowie łapią się za barki i poruszają się w różnych kierunkach, na hasło "pociąg przyspiesza" przyspieszają nie rozłączając się - "baraszkujące niedźwiadki" dzieci uderzają dłońmi w wodę wzajemnie się ochlapując - "deszcz" ćwiczący stają w dwu szeregach naprzeciw siebie i ochlapują się nawzajem, nie wolno się zasłaniać lub odwracać - "odważni wojownicy" uczeń stoi wyprostowany, ma otwarte oczy a reszta uczniów chlapie na niego woda - "szalone koło" uczniowie trzymają się za ręce w kole, bieżą w jednym kierunku, a na sygnał prowadzącego zmieniają kierunek biegu - "ryby w sieci" uczniowie robią koło, w środku jest 3-4 uczniów, którzy próbują się wydostać z "sieci" - "helikopter" prowadzący ćwiczenia stoi w środku koła i zatacza piłką koła nad głowami uczniów, uczniowie broniąc się przed upolowaniem chowają się pod wodę 	30 minut	
III. Część końcowa		5 minut	
III.1. Uspokojenie organizmu	III.1.1. Dowolne zabawy w wodzie		
III.2. Czynności organizacyjno-porządkowe	<ul style="list-style-type: none"> III.2.1. Wyjście z wody III.2.2. Zbiórka III.2.3. Słowna ocena pracy uczniów. Pożegnanie. 		Dwuszereg Uczniowie wyrażają opinię na temat zajęć, zabaw, własnych osiągnięć