

*PROGRAM  
AKTYWNYCH FORM RUCH*

*„Zdrowym być - zdrowiej żyć”*



*Opracowała :  
Izabela Parypa*

*Opatów 2004*

*Program*  
*„Zdrowym być – zdrowiej żyć”*

*Izabela Parypa*

## **OKREŚLENIE PROGRAMU**

W trosce o dobro sportu, jego szeroką popularyzację i masowość oraz zwiększenie aktywności fizycznej dzieci opracowałam program aktywnych form ruchu „Zdrowym być – zdrowiej żyć”.

Realizatorem programu jest Izabela Parypa – nauczycielka wychowania fizycznego  
Program będzie realizowany w roku szkolnym 2004/2005 przez cały rok szkolny.

## **ZAŁOŻENIA PROGRAMU:**

1. Popularyzacja uprawiania sportu wśród uczniów szkoły
2. Nabywanie przez dzieci pożądaných nawyków zdrowotnych oraz umiejętności spędzania czasu wolnego
3. Przygotowanie do roli organizatora i uczestnika różnych form aktywności fizycznej, najbardziej odpowiednich dla rodzinnego uprawiania sportu
4. Popularyzacja gier sportowych siatkówka, koszykówka oraz umysłowych szachy, warcaby
5. Przygotowanie do udziału w zawodach sportowych różnego typu i na różnych szczeblach.
6. Budowanie reprezentacji szkoły w oparciu o uczniów rekreacyjnie uprawiających sport
7. Zwiększenie liczby uczestników systematycznie ćwiczących i startujących w zawodach szkolnych i z kalendarza IMS
8. Organizowanie w czasie pozalekcyjnym systemu współzawodnictwa sportowego, którego celem jest uzyskanie sukcesu przez każdego uczestnika zawodów

## **CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU :**

1. Harmonijny rozwój umysłowy i fizyczny organizmu ucznia
2. Kształtowanie nawyku aktywności fizycznej w czasie wolnym
3. Stworzenie warunków zdrowej rywalizacji sportowej w oparciu o zasady fair play.
4. Kształtowanie charakteru poprzez zespołowy udział uczniów w sportowej rywalizacji w formach odpowiednich do umiejętności i możliwości fizycznych
5. Utrwalanie nawyku uczestnictwa w wybranych dziedzinach sportowo – rekreacyjnych jako sposobu na racjonalne spędzanie czasu wolnego z pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

## **UCZESTNICZY PROGRAMU :**

W proponowanej przeze mnie formie zajęć pozalekcyjnych biorą udział uczniowie klas IV – VI na zasadzie dobrowolności, rekreacyjnie uprawiający daną dyscyplinę sportową.

*Program*  
*„Zdrowym być – zdrowiej żyć”*

*Izabela Parypa*

## **OPIS FORM REALIZACJI :**

Zajęcia będą prowadzone na sali gimnastycznej lub boisku szkolny w zależności od warunków pogodowych i pory roku.

Zajęcia odbywają raz w tygodniu w wymiarze 2 godzin w godzinach popołudniowych po zajęciach lekcyjnych. Udział w zajęciach nie koliduje więc z czasem nauki – wyraźne oddzielenie czasu wolnego od czasu nauki ucznia.

## **PLANOWANA PROCEDURA EWALUACJI:**

Przeprowadzanie będzie na bieżąco poprzez śledzenie uczestnictwa i zaangażowania uczniów w zajęciach.

## **TREŚCI PROGRAMOWE :**

### **1. Rozwijanie uzdolnień motorycznych :**

#### a) szybkości i wytrzymałości poprzez:

- zabawy bieżne
- marsze i marszobiegi
- biegi przełajowe (do 1200 m)
- krótkie wędrówki terenowe

#### b) siły poprzez :

- zabawy rzutne
- rzuty prawą i lewą ręką do celu i na odległość

### **2. Wyzwalanie radosnych spontanicznych zachowań poprzez zabawy bieżne, rzutne, skoczne, zwinnościowe, zręcznościowe, wyścigi, sztafety, zabawy i gry ruchowe.**

### **3. Popularyzacja mini koszykówki poprzez :**

#### a) zabawy i ćwiczenia kształtujące prawidłową pracę – nadgarstka lewej i prawej ręki, poruszanie się na ugiętych nogach

#### b) oswajanie z piłką

- ćwiczenia indywidualne
- chwyt, podania, rzuty

#### c) gry przygotowawcze i małe gry

*Program*  
*„Zdrowym być – zdrowiej żyć”*

*Izabela Parypa*

d) pełnienie roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica

4. Popularyzacja **mini piłki siatkowej** poprzez :

- a) zabawy i ćwiczenia kształtujące nawyk równoległego, wykroczo – rozkrocznego ustawienia we wszystkich stawach
- b) ułożenie ramion do dobiecia górnego i dolnego
- c) zagrywka dolna i górna
- d) gry przygotowawcze i małe gry
- e) pełnienie roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica

5. Popularyzacja **tenisa stołowego** poprzez :

- a) zabawy i ćwiczenia kształtujące prawidłową pracę
  - nadgarstka lewej i prawej ręki
  - pracy przedramienia
  - poruszanie się na ugiętych nogach
  - skrętu tułowia
- b) ułożenie ręki w czasie wykonywania zagrywki
- c) praca nóg i nadgarstka dłoni w czasie gry i przy odbiorze zagrywki
- d) rodzaje uderzeń
  - serwis forhendowy i bekhendowy
  - serwis krótki i długi
  - uderzenia obronne i atakujące
  - podcięcia
  - uderzenia ofensywne
- e) gry przygotowawcze i małe gry
- f) pełnienie roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica

6. Popularyzacja **szachów i warcabów** jako formy gier umysłowych :

- a) poznanie zasad gry w szachy
  - ruchy pionków
  - ruch figur

*Program*  
*„Zdrowym być – zdrowiej żyć”*

*Izabela Parypa*

- szachowanie
  - kombinacje szachowe (debiuty i zakończenia)
- b) gry rekreacyjne, ćwiczenie swych umiejętności z komputerem
- c) organizacja zawodów szkolnych w szachy i warcaby
- d) pełnienie roli organizatora, sędziego i kibica
7. Zasady zachowania fair play w czasie gier, „zdrowe” kibicowanie zgodne z zasadami sportowymi, odnoszenie się z szacunkiem do zawodników przeciwnej drużyny, umiejętność godzenia się z przegraną.

**PRZEWIDYWANE EFEKTY:**

**Uczestnik:**

- Ma wiedzę na temat zasad gier sportowych
- Zna zasady sędziowania i organizacji turniejów w poznanych grach
- Potrafi pełnić role sędziego
- Przestrzega zasad fair play w czasie gry
- Dostrzega zależności między aktywnością fizyczną, a stanem zdrowia
- Wykorzystuje poznane gry w czasie wolnym
- Popularyzuje poznane gry w środowisku domowym
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych