

Program zajęć sportowych z elementami gimnastyki korekcyjnej

Nazwa programu: Aktywnością sportową kształtuję prawidłową postawę ciała.

Cel główny: Zachęcenie ucznia do aktywności ruchowej jako alternatywnego sposobu spędzania wolnego czasu.

Cele szczegółowe: **Uczeń zna pojęcie prawidłowej postawy ciała i potrafi ją przyjąć.**
Uczeń wie jak dbać o prawidłową postawę ciała dzięki aktywności ruchowej.
Uczeń potrafi ocenić swoją sprawność fizyczną za pomocą różnych testów sprawnościowych.
Uczeń zna różne formy aktywności fizycznej.
Uczeń wie co to są cechy motoryczne i jak je kształtować.
Uczeń podnosi swoją sprawność fizyczną.

Czas realizacji: 25 tygodni łączna liczba godzin w programie 34.

Tematyka zajęć/liczba godzin:

1. Poznajemy pojęcie prawidłowej postawy ciała	2g
2. Uczymy się przyjmować prawidłową postawę ciała podczas gier i zabaw	2g
3. Poznajemy testy gibkości i ćwiczenia rozciągające	2g
4. Poznajemy pozycje wyjściowe do wolnych ćwiczeń gimnastycznych	2g
5. Proste ćwiczenia gimnastyczne jako sposób kształtowania prawidłowej postawy ciała	2g
6. Ćwiczenia gimnastyczne a urządzeniach gimnastycznych (skrzynia, kozioł, drążek)	2g
7. Poznajemy testy siły – ćwiczenia kształtujące z piłkami lekarskimi	2g
8. Lekkoatletyka jako przykład dyscypliny ogólnorozwojowej poznajemy podstawowe konkurencje lekkoatletyczne (biegi, rzuty, skoki)	4g
9. Poznajemy testy ogólnej sprawności fizycznej	2g
10. Poznajemy podstawowe elementy tenisa stołowego jako przykład sportu całego życia	4g
11. Badminton jako prosta forma aktywności na świeżym powietrzu	2g
12. Doskonalimy podstawowe umiejętności z gier zespołowych (rzuty i chwyt piłki, kozłowanie, odbicia dołem i górą)	4g
13. Poznajemy proste gry na bazie podstawowych umiejętności z gier zespołowych	4g
Razem:	34g

Wskazówki do realizacji programu:

- program należy realizować w blokach 1 lub 2 godzinnych
- w przypadku realizacji programu w bloku godzinnym elementy gimnastyki korekcyjnej należy realizować podczas rozgrzewki i części końcowej
- w przypadku realizacji programu w bloku 2 godzinnym sugeruje się elementy gimnastyki korekcyjnej realizować podczas pierwszych 30min
- ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach należy dostosować do poziomu sprawności grupy
- poziom trudności gier a bazie umiejętności z gier zespołowych należy dostosować do poziomu umiejętności grupy
- w trakcie realizacji programu należy pamiętać, że głównym celem zajęć jest zachęcenie ucznia do aktywności ruchowej, a podnoszenie umiejętności ucznia w zakresie poszczególnych dyscyplin choć jest ważne jest celem drugorzędnym.
- nauczyciele realizujący program w poszczególnych placówkach mają prawo do jego modyfikacji zarówno w zakresie tematyki jak i liczby godzin w zależności od posiadanej bazy sportowej i warunków atmosferycznych panujących w czasie realizacji programu pamiętając, że celem głównym programu jest zachęcenie ucznia do aktywności fizycznej i dbanie o własną sprawność fizyczną i prawidłową postawę ciała.