

PROGRAM SZKOLNEGO KOŁA SPORTOWEGO ZESPOŁU SZKOLNO-PRZEDSZKOLNEGO W MESHNEJ

WSTĘP

W dzisiejszych czasach postęp cywilizacyjny pociąga za sobą zmianę modelu życia. Żyjemy w ciągłym stresie, gorzej się odżywiamy, mamy mniej czasu dla siebie. Zapominamy o aktywności fizycznej i różnorodnych formach spędzania wolnego czasu. O potrzebie prowadzenia zdrowego stylu życia często przypominamy sobie, gdy zaleci nam to lekarz lub będzie on promowany w mediach przez znane i popularne osoby. Chcąc uniknąć błędów i zaniedbań w prowadzeniu odpowiedniego stylu życia, powinniśmy już od najmłodszych lat zaszczerpić u dzieci i młodzieży pozytywne wzorce. Jednym z nich jest właśnie aktywność fizyczna i jej istotna rola w całym naszym życiu.

Program ten został stworzony z myślą o dzieciach z klas 4-6 na podstawie własnego doświadczenia zawodowego, predyspozycji psychomotorycznych uczniów i warunkami, jakimi dysponuje szkoła. Gry zespołowe jako najpopularniejsze z dyscyplin mogą być przykładem zmiany spojrzenia na ruch i formy rekreacji. Gry te są uniwersalne i dostępne dla każdego, a rozbudzenie pasji ich uprawiania z pewnością zaowocuje w przyszłości chęcią spędzania wolnego czasu w aktywny sposób. Dla dzieci, które mają przeciwwskazania lekarskie do większej aktywności fizycznej (ale nie tylko), a lubią element rywalizacji i logiczne myślenie, szkoła proponuje zajęcia szachów.

CELE EDUKACYJNE

I Cel główny.

Przygotowanie młodego człowieka do świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowej przez całe życie.

II Cele operacyjne.

Uczeń powinien:

- być świadomy własnych możliwości organizmu i umieć ocenić ich poziom,
- stosować zasady fair play podczas gry,
- współdziałać w zespole,
- znać i stosować przepisy gier,
- dobrze przygotować własny organizm do wysiłku,
- podnosić własne predyspozycje motoryczne i umieć ocenić ich poziom.

TREŚCI KSZTAŁCENIA

I Doskonalenie poznanych elementów gry:

a) piłka ręczna:

- chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu,
- kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- poruszanie się zawodnika na pozycjach,
- rzuty do bramki z wyskoku, ze skrzydła, z padem,
- zastosowanie zwodu pojedynczego z piłką i bez piłki,
- rozegranie ataku szybkiego,
- rozegranie ataku pozycyjnego,
- gra na kole,
- ustawienie bramkarza: przy rzucie karnym, ze skrzydła, rzucie wolnym,
- rozegranie rzutu wolnego,
- gra uproszczona,
- gra właściwa.

b) piłka nożna:

- prowadzenie piłki,
- podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu,
- poruszanie się zawodnika po boisku bez piłki,
- strzały na bramkę z biegu, po podaniu, rzut wolny, rzut karny,
- ustawienie zawodników w obronie,

- wykonanie rzutu różnego – ustawienie obrońców i bramkarza,
- ustawienie zawodników w obronie,
- wykonanie rzutu różnego: ustawienie obrońców i bramkarza,
- gra uproszczona,
- gra właściwa.

c) piłka koszykowa:

- chwyty i podania piłki w miejscu i w rzucie
- rzuty do kosza z miejsca, z biegu, po dwutakcie, po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa,
- kozłowanie lewą i prawą ręką ze zmianą kierunku i tempa kozłowania,
- praca nóg w obronie – poruszanie się zawodnika,
- obrona „każdy swego”,
- zbiórka piłki z tablicy,
- wykonanie zasłony w grze,
- wykonanie ataku szybkiego,
- gra uproszczona,
- gra właściwa.

d) piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym,
- ustawienie zawodnika na boisku,
- wystawa piłki przy siatce,
- odbiór piłki po zagrywce,
- zagrywka sposobem tenisowym,
- zbitcie piłki przez siatkę i z drugiej linii,
- gra blokiem na siatce,
- asekuracja zawodnika w polu,
- gra uproszczona,
- gra właściwa.

e) szachy:

- wprowadzenie do gry w szachy- rys historyczny,
- szachownica i figury- zapoznanie ucznia z grą,

- omówienie ruchów poszczególnych figur na planszy,
- zastosowanie na szachownicy zasady roszada i szach,
- zasady posługiwania się zegarem,
- wdrażanie uczniów do zasady „fair play”,
- mat- gdy król nie ma ratunku przed atakiem,
- walka pionkami : doprowadzenie pionka do nominacji i zamiatowanie króla,
- elementy gry pozycyjnej,
- sparingi debiutowe,
- ocena ogólna i szczegółowa.

II Uczestnictwo w zawodach sportowych i sparingach.

III Organizacja zawodów sportowych szkolnych i międzyszkolnych.

IV Reprezentowanie szkoły w rozgrywkach gminnych i powiatowych zgodnie z kalendarzem imprez sportowych Międzyszkolnego Związku Sportowego.

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

I Metody nauczania:

- analityczna: dzielenie danego elementu na proste części składowe i nauczanie ich osobno,
- a następnie łączenie w jedną całość,
- syntetyczna: nauczanie danego elementu w całości,
- kompleksowa: kombinacja wyżej wymienionych metod z dominacją jednej.

II Zasady nauczania:

- świadomości i aktywności: uczeń zna cel, rozumie zadania przed nim stawiane i bierze aktywny udział w ćwiczeniach,
- pogłębowości: pokaz i objaśnienia danego ruchu,
- systematyczności: dobieranie ćwiczeń do aktualnych umiejętności technicznych i sprawności ruchowej ćwiczących,
- trwałości: powtarzanie danego ruchu i przekształcanie go w nawyk,

- przystępności i indywidualizacji: dostosowanie materiału do poziomu umiejętności ćwiczących.

III Formy nauczania:

- zabawowa: urozmaicenie zajęć i wprowadzenie dodatnich stanów emocjonalnych,
- ścisła: wyuczenie właściwych indywidualnych czynności zawodnika,
- fragmentów gry: dodanie przeciwnika i uzyskanie warunków zbliżonych do warunków gry,
- gra uproszczona: brak skrupulatności w przestrzeganiu części przepisów,
- mini-gra szkolna: egzekwowanie wyuczonych elementów technicznych i taktycznych,
- gra właściwa: prowadzenie gry zgodnie ze wszystkimi przepisami szkół podstawowych.

IV Sposoby osiągnięcia celów:

- stosować odpowiednie metody i formy na zajęciach,
- zapewniać uczniom odpowiedni poziom bezpieczeństwa,
- różnicować poziom trudności zadań,
- motywować ćwiczących do większego zaangażowania w zajęciach,
- wyzwać i rozwijać inwencję twórczą uczniów,
- indywidualizować dobór ćwiczeń do ucznia,
- stworzyć przyjazny, swobodny nastrój na zajęciach,
- zwiększać autonomię ucznia w celu przejęcia większej odpowiedzialności w wykonywanych zadaniach,
- aktywizować uczniów do udziału w zawodach sportowych.

V Osiągnięcia ucznia po realizacji programu.

Uczeń po realizacji programu:

- zna przepisy gier i zabaw,
- chętnie uczestniczy w wszystkich formach ruchu,
- czyni postępy w rozwoju własnych cech motorycznych,
- stosuje zasady fair play,
- jest świadomy potrzeby czynnego wypoczynku,
- wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym,

- zna zasady bezpieczeństwa w różnorodnych grach i zabawach sportowych,
- identyfikuje się z drużyną.

VI Ewaluacja programu.

Program zostaje poddany ewaluacji poprzez:

- analizę wyników sportowych,
- analizę frekwencji na zajęciach,
- analizę obserwacji postępów techniki wykonywanych elementów

Sławomir Trojak