



MIĘDZYSZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY W OPOLU

„Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą” - A. Schopenhauer

Program wspierania aktywności fizycznej w edukacji wczesnoszkolnej

Założenia organizacyjne

1. Zajęcia usprawniania ruchowego prowadzone będą przez nauczycieli Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Opolu.
2. Zajęcia będą prowadzone zgodnie z harmonogramem - zał. nr 1
3. Nabór prowadzony jest we wrześniu i ciągu trwania roku szkolnego.
4. Systematyczność i aktywność dzieci na zajęciach jest rozliczana przez nauczyciela prowadzącego.
5. Zajęcia mają charakter dobrowolny.

Uczestnicy programu.

1. Uczestnikami w/w programu są uczniowie klas pierwszych i drugich zainteresowanych opolskich szkół podstawowych.
2. Oferta skierowana jest dla uczniów przebywających w świetlicach szkolnych w godzinach popołudniowych.

Cele edukacyjne.

1. Krzewienie wśród dzieci kultury fizycznej.
2. Dostarczanie radości i satysfakcji z udziału w zajęciach.
3. Podnoszenie stanu zdrowia i sprawności fizycznej.
4. Rozwijanie zainteresowań sportowych z jednoczesnym wyrabianiem nawyków czynnego uprawiania ćwiczeń ruchowych.
5. Kształtowanie właściwej postawy społecznej w szczególności wyrabianie takich cech charakteru jak: aktywność, samodzielność, poczucie obowiązku.
6. Diagnoza sprawności fizycznej dzieci sześciu i siedmioletnich.

Podstawowe warunki realizacji.

1. Zajęcia usprawniające prowadzone są w opolskich szkołach.
2. Dwie jednostki lekcyjne jeden raz w tygodniu.
3. Do realizacji określonego programu wykorzystywany będzie sprzęt sportowy szkoły.

Cele wychowawcze.

1. Utrwalanie modelu zdrowego, higienicznego trybu życia.
2. Nabywanie umiejętności sportowej rywalizacji, współdziałania w zespole, poczucia odpowiedzialności za sukcesy i porażki oraz zasady fair play w grze i w życiu.

Standardy osiągnięć.

1. Postaw
 - Świadoma postawa spędzania czasu wolnego.
 - Umiejętność samooceny poziomu sprawności fizycznej.
 - Kształtowanie postaw prospołecznych samodyscypliny.
2. Wiadomości
 - Opanowanie podstawowego zakresu wiadomości dotyczących zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
3. Umiejętności
 - Opanowanie podstawowych czynności ruchowych (rzut, chwyt)
 - Ćwiczenia oswajające z piłką
 - Kształtowanie koordynacji ruchowej (równowaga, łączenie ruchów)
 - Kształtowanie zdolności motorycznych (szybkość, zwinność, wytrzymałość)

Treści nauczania.

1. Gry i zabawy oswajające z przyborami i przyrządami
2. Nauka podstawowych czynności ruchowych (chwyt, rzut, kozłowanie)
3. Testy diagnostyczne
4. Gry uzupełniające.
5. Ćwiczenia ogólnie usprawniające
6. Ćwiczenia koordynacyjne.

Sposoby realizacji programu.

1. Czynny i systematyczny udział w zajęciach .

Efekty programu.

- Polepszenie sprawności ogólnej ucznia.
- Posiadaniem podstawowych nawyków higienicznych
- Wzmacnianie zdrowia uczniów
- Umiejętność współdziałania w grupie
- Wzrost zainteresowania aktywnością ruchową.

Roman Firlus

Dyrektor MOS w Opolu