



Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Opolu

ul. Katowicka 14 45-061 OPOLE
tel./fax 077 453 67 55, 453 67 56, tel. 442 51 43
NIP 754-23-75-763 REGON 531270263
www.mos.opole.pl e-mail:sekretariat@mos.opole.pl



8 0 0
L A T
O P O L A

1217 – 2017

Program wsparcia edukacji przedszkolnej w zakresie wychowania fizycznego *„Aktywny przedszkolak”*

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i zapotrzebowaniom dzieci i rodziców Międzyszkolny Ośrodek Sportowy proponuje organizację regularnych zajęć usprawniających dla dzieci przedszkoli (najstarszej grupy, dzieci sześciolletnich) miasta Opola.

Możliwość organizacji regularnych zajęć ruchowych od 01 września 2017r. prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego, oprócz realizacji podstawowych celów kultury fizycznej, w dużym stopniu pozwoliłyby uatrakcyjnić ofertę edukacyjną przedszkoli miasta Opola.

Założenia organizacyjne

1. Zajęcia usprawniania ruchowego prowadzone będą przez nauczycieli Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Opolu.
2. Zajęcia prowadzone będą w wymiarze jednej godziny tygodniowo dla każdej grupy ćwiczeniowej.
3. Nabór uczestników prowadzony będzie w miesiącu czerwcu.
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 dzieci sześciolletnie z najstarszej grupy przedszkola.

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 wyrobieniem nawyków czynnego uprawiania ćwiczeń ruchowych.
5. Kształtowanie właściwej postawy społecznej w szczególności wyrobienie takich cech charakteru jak: aktywność, samodzielność, poczucie obowiązku.
6. Diagnoza sprawności fizycznej dzieci sześciolletnich.



Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Opolu

ul. Katowicka 14 45-061 OPOLE
tel./fax 077 453 67 55, 453 67 56, tel. 442 51 43
NIP 754-23-75-763 REGON 531270263
www.mos.opole.pl e-mail: sekretariat@mos.opole.pl



8 0 0
L A T
O P O L E

1217 – 2017

Podstawowe warunki realizacji

1. Zajęcia usprawniające prowadzone są w opolskich przedszkolach publicznych.
2. Jedna jednostka lekcyjna , jeden raz w tygodniu.
3. Do realizacji określonego programu wykorzystywany będzie sprzęt sportowy przedszkoli.

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 osławajające z piłką
 - Kształtowanie koordynacji ruchowej (równowaga, łączenie ruchów)
 - Kształtowanie zdolności motorycznych (szybkość, zwinność, wytrzymałość)

Treści nauczania

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



Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Opolu

ul. Katowicka 14 45-061 OPOLE
tel./fax 077 453 67 55, 453 67 56, tel. 442 51 43
NIP 754-23-75-763 REGON 531270263
www.mos.opole.pl e-mail: sekretariat@mos.opole.pl



8 O O
L A T
O P O L A

1217 – 2017

Sposoby realizacji programu

1. Czynny i systematyczny udział w zajęciach .

Efekty programu

- Polepszenie sprawności ogólnej dziecka.
- Posiadanie podstawowych nawyków higienicznych.
- Wzmacnianie zdrowia dzieci.
- Umiejętność współdziałania w grupie.
- Wzrost zainteresowania aktywnością ruchową.

Opracował : Roman Firlus