

Program zajęć pozalekcyjnych o charakterze korekcyjno- sportowo-rekreacyjnym

Autor programu i prowadzący zajęcia: mgr Katarzyna Srebnicka

I. Informacje o programie

1. Główne założenia programu

Program skierowany jest do uczniów kl. I-III Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I stopnia. Na zajęciach uczniowie będą podnosić swoje umiejętności ruchowe , kształtować swój stosunek do aktywności fizycznej oraz korygować swoją postawę.

Niebagatelną rolę w ogólnym rozwoju uczniów pełnią pozalekcyjne zajęcia korekcyjno- sportowo- rekreacyjne.

Ruch u dzieci w wieku 7- 10 lat to najważniejsza forma aktywności.

Dla niektórych ruch musi stać się konieczny, gdyż po długotrwałych ćwiczeniach z instrumentem dzieci mogą odczuwać nadmierne obciążenia niektórych mięśni.. Pozalekcyjne zajęcia sportowe dają uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia.

Pozwalają odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole.

2. Cele programu:

Celem zajęć organizowanych w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych jest:

a) oddziaływanie wychowawcze poprzez:

- wdrożenie uczniów do przestrzegania zasad współżycia zespołowego, kształtowanie samodyscypliny,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo swoje oraz kolegów,
- kształtowanie potrzeby podporządkowania się uczniom określonym regułom gier i zabaw poprzez ukazywanie negatywnych skutków nieprzestrzegania ustalonych zasad,
- rozwijanie wiary we własne siły, przełamywanie lęków i obaw,
- rozbudzanie zainteresowań aktywnością ruchową, motywowanie do aktywności ruchowej w wybranej (ulubionej) dziedzinie.

b) kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku.

c) wspomaganie harmonijnego rozwoju dziecka

d) stymulowanie i umożliwianie dzieciom podejmowania wszelkiej aktywności ruchowej

e) wyrabianie nawyków higieniczno- zdrowotnych

f) uświadomienie potrzeby ruchu

g) zapobieganie wadom postawy

3. Adresaci:

Zajęcia przeznaczone są dla chętnych uczniów kl. I-III, którzy poprzez uczestnictwo w programie będą mieli możliwość wyładowania nadmiaru energii, który przy braku tego typu zajęć mogliby spożytkować w sposób zagrażający bezpieczeństwu i zdrowiu im samym oraz innym. Uczniowie kształtują w sobie również postawę prozdrowotną polegającą na czynnym wypoczynku, dlatego udział w zajęciach jest dobrowolny, ale systematyczny.

4.Sposób czas i miejsce :

Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej raz w tygodniu przez jedną godzinę lekcyjną (45 minut)

5. Procedury osiągnięcia celów :

- a) metody realizacji zadań
 - metoda ciągła
 - metoda powtórzeniowa
 - metoda zmienna
 - metoda startowa
- b) metody przekazywania wiadomości
 - pokaz
- c) formy podziału uczniów
 - drużyny
 - grupy
 - pary
- d) formy prowadzenia zajęć
 - forma frontalna
 - forma stacyjna
 - forma indywidualna
- e) zasady nauczania i uczenia się
 - zasada świadomego i aktywnego udziału uczniów w procesie nauczania - uczenia się (samodzielności)
 - zasada pogłębłości
 - zasada systematyczności
 - zasada przystępności
 - zasada trwałości

6. Formy aktywizacji ruchowej :

- gry i zabawy ruchowe
- wyścigi rzędów
- zabawy wyciszające
- zabawy z elementami ćwiczeń korekcyjnych

Zabawy ze śpiewem

Stanowią przedmiot szczególnego zainteresowania dzieci niepełnosprawnych umysłowo. Zabawy te wpływają korzystnie na umuzykalnienie dzieci oraz kształtowanie ich poczucia rytmu i koordynacji ruchowej. Ruch stosowany w toku zabawy ze śpiewem nie stanowi zasadniczej ich wartości- powinien być umiarkowany i mało intensywny. Za to główna ich wartość polega na zharmonizowaniu ruchu z rytmem i tempem piosenki oraz dostosowaniu go do treści zabawy. Sprzyja to koordynacji ruchu z rytmem oraz wyrażaniu indywidualności i inwencji twórczej, jak też ujawnianiu zdolności obserwacyjnych i naśladowczych. Dużym walorem zabaw ze śpiewem jest to, że sprzyjają dobremu nastrojowi, wyzwalają radość i uśmiech, odprężają psychicznie.

Zabawy orientacyjno-porządkowe

Ich celem jest ćwiczenie umiejętności skupiania uwagi podczas zabawowych czynności ruchowych a także opanowanie określonych umiejętności. Ruch wykonywany podczas zabawy tej odmiany jest ściśle podporządkowany charakterowi postawionych zadań. Jest więc często szybki i precyzyjny, niekiedy powolny i nierytmiczny, czasami nieoczekiwany i zaskakujący, ale zawsze wymagający skupienia uwagi.

Dzięki owym walorom zabawy orientacyjno- porządkowe sprzyjają kształtowaniu szybkiej i celowej reakcji, spostrzegawczości i orientacji oraz kojarzeniu określonych form ruchu z ustalonymi sygnałami i znakami. Sprzyjając działaniu dostosowanemu do aktualnych potrzeb, wprowadzają w świat realny uczyć reguł, prawideł i norm zachowania się. Pomagają w doskonaleniu zwinności i zręczności, niekiedy także szybkości,

co podnosi ich wartość i znaczenie w procesie adaptacji organizmu do różnych sytuacji występujących w życiu.

Zabawy i gry bieżne

Stanowią podstawową i najczęstszą postać aktywności ruchowej dzieci. Ten rodzaj ruchu dominuje w spontanicznych zabawach oraz stanowi najczęściej stosowaną formę kierowanych zajęć ruchowych. Wiąże się to z wielką ruchliwością dzieci i ich niepokojem ruchowym, jak też z obserwowanym głodem ruchu, zaspokajany najpełniej w biegu.

Gry i zabawy bieżne, dzięki swemu wszechstronnemu oddziaływaniu, stanowią pożądaną formę czynnego wypoczynku dzieci. Sprzyjają kształtowaniu takich cech motoryki jak: szybkość, wytrzymałość, zręczność, zwinność, a także cech charakteru jak ambicja i wytrwałość, umiejętność współdziałania w zespole oraz odpowiedniego zachowania się w toku współzawodnictwa i walki. Dzięki dużej plastyczności organizacyjnej, mogą być stosowane w różnych okresach życia dziecka niepełnosprawnego intelektualnie.

Gry i zabawy rzutne

Należą do najbardziej interesujących i atrakcyjnych form ruchu. Wykorzystanie rzutów podczas zabaw i gier ruchowych wymaga, poza umiejętnością rzucania i celowania, także wszechstronnego usprawnienia fizycznego, zwłaszcza siły. Wiemy z doświadczenia i obserwacji, iż wykonywanie rzutów z rozbiegu sprawia dzieciom, a często i dorosłym, wiele trudności. W pokonywaniu ich dużą rolę odgrywają właśnie zabawy i gry rzutne. Spośród nich, rzuty do celu sprzyjają kształtowaniu koordynacji wzrokowo- ruchowej oraz umiejętności skupienia uwagi i koncentracji. Gry drużynowe, oparte w większości na wykonywaniu rzutu odpowiednimi przyborami (zwłaszcza piłką) stanowią wyśmienitą formę czynnego wypoczynku. „Dwa ognie”, „Dętka”, „Podaj dalej” itp. należą do gier sprzyjających nie tylko wszechstronnemu usprawnieniu fizycznemu, lecz także odprężeniu psychicznemu.

Zabawy i gry skoczne

Cechą charakterystyczną tej odmiany zabawy jest wykonywanie ruchów pozwalających oderwać ciało od podłoża. Należą do nich podskoki, wyskoki, zeskoki, przeskoki itp.

Gry i zabawy skoczne cieszą się dużym zainteresowaniem ćwiczących, zwłaszcza, gdy są oparte o coraz trudniejsze i złożone zadania ruchowe. Rozwijają one takie cechy charakteru jak pewność siebie, wiarę we własne siły, odwagę. Podobnie jak zabawy rzutne sprzyjają kształtowaniu koordynacji ruchowej. Umożliwiają też opanowywanie szeregu umiejętności, które mogą być bardziej przydatne w różnych sytuacjach codziennych (np. uskok przed nagle pojawiającym się niebezpieczeństwem) oraz mogą stanowić podstawę do dalszego rozwijania i doskonalenia ruchowego.

7. Oczekiwane rezultaty:

Uczniowie będą znali wpływ aktywności ruchowej na własne zdrowie, będą utrzymywać zasady higieny osobistej i higieny pracy, będą znać zasady zachowania się na zajęciach (ćwiczenia indywidualne, w parach, grupowe), uczeń będzie umiał zastosować zdobyte umiejętności w różnych sytuacjach życiowych, uczeń będzie miał rozwiniętą odwagę i nieśmiałość

8. Sposoby ewaluacji:

- obserwacja rozwoju motorycznego uczniów,
- monitorowanie udziału uczniów w zajęciach,
- prowadzenie i kontrola dokumentacji,
- ankiety dla ucznia

ANKIETA

Pytania zawarte w anonimowej ankiecie dotyczą pozalekcyjnych zajęć korekcyjno- sportowo- rekreacyjnych. Proszę o pełną szczerłość w jej wypełnianiu. Swój wybór należy podkreślić.

Dziękuję

1. Samoocena sprawności ucznia

jestem bardzo sprawny

sprawny

nie całkiem sprawny

2. Czy podobały ci się zajęcia ruchowe?

tak

nie

3. Czy uczestniczysz lub będziesz uczestniczyć w formach rekreacyjno-ruchowych poza szkołą ?

tak

nie

4. Czy odczuwasz różnicę w sylwetce po wykonywanych ćwiczeniach korekcyjnych?

tak

nie

5. Jakie znasz formy ruchowe, które można uprawiać w czasie wolnym?

.....

6. Jak dbasz o higienę ciała w czasie i po wysiłku?

.....