

Szkoła Podstawowa nr 1
im. Mikołaja Kopernika
05-120 Legionowo, ul. Zakopiańska 4
NIP 5361911464 REGON 010800580

Pieczęć szkoły

Program: ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE – GRY I ZABAWY REKREACYJNE Z ELEMENTAMI GIER ZESPOŁOWYCH

1.	Nazwisko i imię realizatora	Agnieszka Orlikowska
2.	Stanowisko nauczyciela	Nauczyciel wychowania fizycznego oraz edukacji dla bezpieczeństwa
3.	Ilość godzin realizowanych w tygodniu	2
4.	Szacunkowe określenie terminów zajęć (godziny, w których odbywałby się te realizacje)	Zajęcia odbywają się 2 x w tygodniu: - poniedziałki 8:00 – 8:45 - wtorki 14:45 – 15:30
5.	Określenie wieku uczniów do których kierowany jest program	14 – 16 lat , Uczniowie klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz 3 klas gimnazjum
6.	Szacunkowa liczba uczestników obecna każdorazowo na zajęciach	15 uczniów
7.	Metody prowadzenia zajęć	- Powtórzeniowa - Zadaniowa – ściśle - Zabawowa - Naśladowcza - Pokaz i objaśnienie
8.	Tematyka poszczególnych zajęć	1. Zapoznanie z bezpieczeństwem podczas zajęć sportowych, regulaminem sali gimnastycznej oraz celowością zajęć profilaktycznych. <u>Piłka nożna</u> 1. Przyjęcia piłki różnymi częściami ciała. 2. Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód, zwody bez piłki, z piłką. 3. Stale elementy gry: wyrzut z autu, rzut wolny, rzut różny i wolny.

		<p>4. Współzawodnictwo w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki i taktyki.</p> <p><u>Koszykówka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie podań, chwytów, kozłowania, drybling i pivoty. 2. Rzuty do kosza piłki jednoręcz oraz doskonalenie rzutów z miejsca z różnych pozycji. 3. Rzut do kosza po kozłowaniu z prawej i lewej strony. 4. Współzawodnictwo w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki i taktyki. <p><u>Piłka ręczna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie podań, chwytów, kozłowania. 2. Rzuty na bramkę z biegu, wyskoku, z padem, z biodra. 3. Doskonalenie zwodów i zasłon. 4. Współzawodnictwo w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki i taktyki. <p><u>Piłka Siatkowa</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie odbić sposobem górnym, dolnym, zagrywki dolnej i górnej. 2. Przyjęcia piłki po ataku przeciwnika 3. Wystawienie i dojście do zbitcia piłki. 4. Współzawodnictwo w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki i taktyki. <p><u>Unihokej</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie przyjęć i podań kijem w miejscu i ruchu. 2. Strzały na bramkę. 3. Doskonalenie zwodów – ciałem, z kijem, z piłką. 4. Współzawodnictwo w grze z zastosowaniem poznanych elementów techniki i taktyki. <p><u>Gry i zabawy rekreacyjne - ringo</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie techniki rzutów i chwytów.
9.	Cele profilaktyczne programu	<p>Zasadniczym celem zajęć sportowych jest wszechstronny rozwój osobowości wychowanka. Można to osiągnąć poprzez realizację celów szczegółowych:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Kontrolowanie własnych negatywnych zachowań i emocji w stosunku do siebie i innych.</u> 2. <u>Rozwijanie postawy asertywności w szczególności wobec alkoholu, narkotykom i innym używkom.</u> 3. <u>Rozładowanie napięcia i energii nagromadzonej podczas pobytu w szkole i w domu, wprowadzenie w pogodny i radosny nastrój.</u> 4. <u>Kształtowanie wrażliwości na przejawy cierpienia fizycznego i psychicznego.</u> 5. <u>Wdrażanie do utrzymywania higieny osobistej i otoczenia.</u>

	<p>6. Zapobieganie zachowaniom naruszającym spójność grupy (skarżenie, kłótnie, dokuczanie).</p> <p>7. Kształtowanie szacunku do innych osób zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.</p> <p>8. Eksponowanie pozytywnych zachowań ćwiczących.</p> <p>9. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.</p> <p>10. Ukazywanie zasad właściwego współdziałania w grupie, w zespole.</p> <p>11. Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych ćwiczącego.</p> <p>12. Wdrażanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej w środowisku rówieśniczym i rodzinnym.</p> <p>13. Wyzwalanie potrzeby samodoskonalenia i samowychowania.</p> <p>Działania te mają równocześnie charakter profilaktyki pierwszorzędowej, która ma dwa podstawowe cele: zapobiegania problemom alkoholowym, narkotykowym i innym uzależnieniom oraz przemocy w rodzinie. Rozwój umiejętności życiowych potrzebnych do zdrowego funkcjonowania w życiu (promocję zdrowia), a przez to zmniejszenie zasięgu problemowych zachowań młodych ludzi, powodujących problemy wychowawcze. Zatem profilaktyka pierwszorzędowa będzie realizowana w celu utrzymania zdrowia i osiągnięcia coraz wyższej jego jakości.</p> <p>Obszary tematyczne profilaktyki przewidziane do realizacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - promocja zdrowego stylu życia, - ochrona przed niebezpieczeństwami, - współdziałanie w grupie, rywalizacja, rozwiązywanie konfliktów, - radzenie sobie ze stresem, z napięciami, - organizacja czasu wolnego.
<p>10. Ilość tygodni, podczas których odbywałyby się realizacja oraz wyłączone okresy, podczas których placówka nie prowadzi zajęć.</p>	<p>01.10.2018r. – 14.12.2018r. razem 11 tygodni. Zajęcia odbywają się 2 x w tygodniu więc łącznie do przeprowadzenia są 22 godziny.</p>

Dyrektor
 Szkoły Podstawowej nr 1 w Bonowic
 mgr Ewa Jastrzębska

.....
 Akceptacja Dyrektora szkoły

A. Ows

.....
 podpis autora programu