

**Program (tytuł programu): ZAJĘCIA SPORTOWO-REKREACYJNE DLA DZIECI:
Gry i zabawy ruchowe jako alternatywa i ucieczka od nałogów**

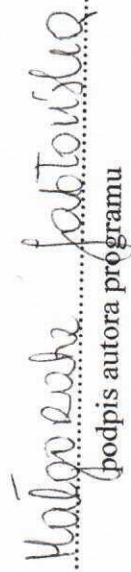
1.	Nazwisko i imię realizatora	Małgorzata Jabłońska
2.	Stanowisko nauczyciela	Nauczyciel Wychowania Fizycznego
3.	Proponowana ilość godzin realizowanych w tygodniu	2 godz/tygodniowo
4.	Szacunkowe określenie terminów zajęć (godziny w których odbywałyby się te realizacje) oraz Ilość tygodni, podczas których odbywałaby się realizacja	Zajęcia odbywają się od 01.10 do 14.12.2018 r (11 tygodni) w następujące dni: Środa 2 godz. lekcyjna Piątek 2 godz. lekcyjna
5.	Określenie wieku uczniów do których kierowany jest program (poziom oddziały)	Klasy 4-6
5.	Szacunkowa liczba uczestników obecna każdorazowo na zajęciach	18 osób
6.	Metody prowadzenia zajęć	1. Produktywne (usamodzielniające) - metoda zabawowo - naśladowcze

		<ul style="list-style-type: none"> - metoda zabawowo - klasyczne - metoda bezpośredniej celowości ruchu - metoda programowego usprawniania <p>2. Kreatywne (twórcze)</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda ruchowej ekspresji twórczej - metoda problemowa <p>3. Reproduktywne (odtwórcze)</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda naśladowczo - ściśła - metoda zadaniowo - ściśła
7.	Tematyka poszczególnych spotkań	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja grupy ćwiczebnej, zapis członków, informacja o celach wychowawczych, prawach i obowiązkach uczestników, zapoznanie uczniów z bezpieczeństwem podczas zajęć i zawodów sportowych. Wprowadzenie w tematykę profilaktyki poprzez gry i zabawy ruchowe 2. Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych ćwiczącego, wdrażanie do poszukiwania nowych gier i zabaw, zapobieganie zachowaniom naruszającym spójność grupy (skarżenie, klótnie, dokuczanie) – gra „10 podań” oraz gra w RINGO 3. Gry i zabawy z wykorzystaniem naturalnego terenu - kształtowanie szacunku do innych osób zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych. Wyzwalanie potrzeby samodoskonalenia i samowychowania. 4. Spędzanie wolnego czasu - wdrażanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej w środowisku rówieśniczym i rodzinnym - zajęcia sportowe z elementami muzyki 5. Co wiemy o uzależnieniach? Organizowanie różnorodnych form współzawodnictwa sportowego, rozwijanie inwencji twórczej uczniów - prowadzenie przez nich fragmentów zajęć - tor przeszkód szybkościowo – zwinnościowy 6. Ruch sposobem na dobre samopoczucie- środki uzależniające a ich wpływ na zdrowie? – gra w unihokeja 7. Ukazywanie zasad właściwego współdziałania w grupie, w zespole oraz eksponowanie pozytywnych zachowań ćwiczących - gra w piłkę siatkową 8. Nasze emocje- umiejętność kontrolowania własnych negatywnych zachowań i emocji w stosunku do siebie i innych poprzez grę w piłkę nożną i koszykową 9. Współdziałanie w grupie, rywalizacja, rozwiązywanie konfliktów oraz radzenie sobie ze stresem- turniej tenisa stołowego 10. Zdrowy styl życia- poszerzenie wiadomości na temat zdrowia i zachowań prozdrowotnych (wdrażanie do utrzymywania higieny osobistej i otoczenia)- wysiłki rzędów z wykorzystaniem nietypowych przyborów

		<p>11. Jak być asertywnym? Gry i zabawy z rozwiązywaniem krzyżówek, zagadek i rebusów o tematyce antyzależnieniowej</p> <p>12. Dostrzeganie zalet przestrzegania zasad fair play w sporcie i w życiu, kształtowanie wrażliwości na przejawy cierpienia fizycznego i psychicznego innych osób – turniej „trójk” w piłce siatkowej</p> <p>13. Kształtowanie pozytywnych cech charakteru i osobowości oraz budowanie poczucia własnej wartości poprzez „Dwa ognie usportowione”</p>
<p>8.</p>	<p>Cele profilaktyczne programu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. budowanie poczucia własnej wartości, 2. kształcenie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami, 3. kształcenie umiejętności komunikowania się, 4. poznawanie sposobów rozwiązywania konfliktów, 5. uczenie zachowań asertywnych, 6. kształcenie poczucia odpowiedzialności za swoje postępowanie, 7. zrozumienie mechanizmu i przyczyn powstawania agresji, 8. dostarczenie wiedzy na temat uzależnień i substancji uzależniających, ich negatywnego wpływu na życie człowieka oraz prawnych i moralnych skutków używania tych środków, 9. kształcenie umiejętności dokonywania wyborów, 10. promocja zdrowego stylu życia, 11. wskazanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego służących rozwijaniu zainteresowań, 12. rozpoznawanie indywidualnych potrzeb i możliwości psycho-fizycznych uczniów.


 Szkoły Podstawowej nr 1 w Legionowie
 ul. Piłsudskiego 10

.....
 Akceptacja Dyrektora Szkoły



 podpis autora programu