

**PLAN ZAJĘĆ REKREACYJNO - TURYSTYCZNYCH**  
**W ŚWIETLICY PROFILAKTYCZNO – WYCHOWAWCZEJ**

**od stycznia do grudnia 2016**  
**przerwa wakacyjna lipiec – sierpień**

**Szkoła Podstawowa Nr 2 w Piwnicznej Zdroju**

**Cele główne :**

- 1. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport**
  - Harmonijny rozwój organizmu ucznia poprzez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących.
  - Wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno – koordynacyjnej.
  - Wyposażenie uczniów w zasób wiadomości na temat charakteru związków między ciałem człowieka z jednej strony a zdrowym stylem życia, zapobieganiem chorobom i racjonalne prowadzoną rekreacją ruchową – z drugiej.
  - Umożliwianie uczniom nabywania kompetencji do samodzielnego utrzymywania higieny osobistej i najbliższego otoczenia.
- 2. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej**
  - Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy i umiejętności ruchowych umożliwiających bezpieczne uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej.
- 3. Poznanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych**
  - Opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających ocenę własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia się.
  - Kształtowanie umiejętności doskonalenia sprawności fizycznej.
  - Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych ucznia.
  - Hartowanie ucznia na bodźce fizyczne i psychiczne.
  - Kształtowanie umiejętności wykorzystania opanowanych indywidualnych i zespołowych form ruchu w aktywności rekreacyjno – sportowej.

**PLAN ZAJĘĆ REKREACYJNO - TURYSTYCZNYCH  
W ŚWIETLICY PROFILAKTYCZNO – WYCHOWAWCZEJ**

**od stycznia do grudnia 2015  
przerwa wakacyjna lipiec – sierpień**

**Szkoła Podstawowa Nr 2 w Piwnicznej Zdroju**

| <b>Zagadnienie – temat</b>  | <b>Zdania wychowawcze</b>   |
|---|---|
| <p><b>Zabawy i gry ruchowe.</b><br/> <u>Zabawy ze śpiewem:</u> Jedzie pociąg. Dorotka. Cygan.<br/> <u>Zabawy orientacyjno – porządkowe:</u> Zbiórka kolorów. Reagowanie na ruchy rąk. Pająk i muchy.<br/> <u>Zabawy na czworakach:</u> Kotki na polowaniu. Pieski na spacer-pieski do domu. Psy i koty.<br/> <u>Zabawy i gry bieżne:</u> Lawina. Strażak. Wiewiórki do dziupli.<br/> <u>Zabawy i gry rzutne:</u> Podnoszenie i chwytanie piłeczek. Rzut piłek do celu. Toczenie piłki do dołka.<br/> <u>Zabawy skoczne :</u> Skoki wróbelka. Skoki konika. Skoki zajączka.<br/> <u>Zabawy i gry z dźwiganiem i mocowaniem:</u> Jeniec. Ryby w sieci. Przeciąganie w parach.</p> | <p>Uczeń współdziała w grupie w celu doskonalenia umiejętności, angażuje się w zabawę, rozwija własne zainteresowania i umiejętności, doskonali swoją sprawność w gronie kolegów i koleżanek, uczeń samodzielnie organizuje zabawy.</p> |
| <p><b>Gry drużynowe – Dwa ognie.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usportowione dwa ognie – liczenie zbić.</li> <li>2. Gra w dwa ognie ze schodzącymi do „matki”</li> </ol>   | <p>Uczeń współdziała w grupie w celu zdobycia jak największej liczby punktów.</p>   |
| <p><b>Mini gry sportowe</b></p> <p><u>Mini koszykówka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie kozłowania ze zmianą ręki, tempa, kierunku.</li> <li>2. Uczymy się rzutu z biegu do kosza po kozłowaniu.</li> </ol>  | <p>Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych, Uczeń rozwija swoje umiejętności wspólnego bawienia się i ćwiczenia,</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Doskonalimy podania i chwytów piłki oburącz w ruchu.</li> <li>4. Rzucamy do kosza z różnych pozycji.</li> <li>5. Organizujemy różne konkursy z piłkami i mecze w mini koszykówkę.</li> </ol> <p><u>Mini siatkówka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalimy zabawę „piłka siatkowa rzucona”</li> <li>2. Nauka zagrywki sposobem górnym.</li> <li>3. Nauka i doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym</li> <li>4. Doskonalenie poznanych elementów technicznych.</li> <li>5. Uczymy się współpracy w zespole dwójkowym i trójkowym.</li> <li>6. Turniej siatkówki w Głębokiem</li> </ol> <p><u>Mini piłka ręczna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka podania i chwytów.</li> <li>2. Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.</li> <li>3. Uczymy się prowadzenia piłki w dwójkach zakończone rzutem.</li> <li>4. Organizujemy zabawy doskonalące kozłowanie lewą i prawą ręką.</li> <li>5. Nauka rzutu piłki jednorącz do bramki dowolnym sposobem</li> </ol> <p><u>Mini piłka nożna</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bawimy się piłką nogą lewą prawą i głową.</li> <li>2. Przygotowujemy się do zadania „jak strzelić gola”.</li> <li>3. Nauka przyjęcia i uderzenia piłką.</li> <li>4. Doskonalimy strzały z różnych pozycji w określone miejsce.</li> <li>5. Sami dla siebie organizujemy rozgrywki w mini piłkę nożną.</li> </ol> | <p>Uczeń współdziałania w małych zespołach, rozwija swoje umiejętności podporządkowania się w celu osiągnięcia sukcesu przez zespół,</p> <p>Uczeń przestrzega reguł, uczy się współpracy w zespole, pełni rolę sędziego pomocniczego, kulturalnie i sportowo zachowuje się podczas rywalizacji, uczeń wykazuje swoją pozytywną postawę do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych</p> |
| <p><b>Gimnastyka, ćwiczenia na przyrządach, zachowanie bezpieczeństwa.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczymy się i doskonalimy przewrót w przód.</li> <li>2. Uczymy się umiejętności asekuracji i samoasekuracji przy staniu na rękach.</li> <li>3. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.</li> <li>4. Łączymy przewroty w przód i w tył w</li> </ol>   | <p>Uczeń samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące, przygotowujące go do zadań lekcji, uczeń współdziała w zespole ćwiczących, uczeń kontroluje przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas wykonywania ćwiczeń oraz pamięta o kontroli swojej postawy w innych sytuacjach,</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>mały układ gimnastyczny.</p> <p>5. Uczymy się przerzutu bokiem (gwiazda)</p>  | <p>Uczeń współdziała ze współwiczącym i pomaga mu w prawidłowym wykonaniu ćwiczeń,</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swojego kolegi i koleżanki,</p> <p>Uczeń zwraca uwagę na dokładne i staranne wykonywanie ćwiczeń dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń,</p> <p>Uczeń czuje się bezpiecznie i pokonuje lęk przed ćwiczeniami na zmniejszonej podstawie podłoża</p>  |
| <p><b>Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty .</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka biegu w szybkim tempie po wyznaczonym torze.</li> <li>2. Rzucamy różnymi przyborami do celu i na odległość (piłka lekarska i inne).</li> <li>3. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.</li> <li>4. Nauka rozbiegu oraz odbicia do skoku w dal.</li> </ol> | <p>Uczeń angażuje się w organizację oraz pokonanie toru przeszkód,</p> <p>Uczeń współdziała z partnerem w celu realizacji zadań (sztafeta),</p> <p>Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń z piłkami lekarskimi, uczeń samodzielnie wykonuje rozgrzewkę przygotowującą do danego typu ćwiczeń,</p> <p>Uczeń potrafi dbać o higienę osobistą przed w trakcie i po wysiłku,</p> <p>Uczeń współuczestniczy w rozwijaniu swojej sprawności i dbaniu o bezpieczeństwo współwiczającego.</p>                                |
| <p><b>Ćwiczenia i gry terenowe ( przemarsz, wspinanie, podchody, tropienie).</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczymy się bezpiecznie pokonywać naturalny tor przeszkód.</li> <li>2. Nauka orientowania się terenie.</li> <li>3. Sprawdzamy umiejętności przeprowadzania ćwiczeń w terenie.</li> </ol>   | <p>Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkody terenowej, poszukuje najlepszego rozwiązania określonego zadania,</p> <p>Uczeń wybiera właściwy sposób zachowania się w terenie naturalnym, wyraża szacunek do otaczającej przyrody,</p> <p>Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczeń, chce hartować swój organizm, dba o siebie ,zmieniając strój do ćwiczeń i po ćwiczeniach,</p> <p>Uczeń pomaga słabym kolegom i koleżankom wykonywać zadania oraz angażuje się w organizację bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.</p> |
| <p><b>Tenis stołowy – gra indywidualna i deblowa.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka i doskonalenie odbicia piłeczki przez siatkę.</li> <li>2. Nauka i doskonalenie zagrywki tenisowej.</li> <li>3. nauka przebijania piłeczki raketką</li> </ol>   | <p>Uczeń zna zasady zdrowej rywalizacji, gra fair play,</p> <p>Uczeń umiejętnie współpracuje z partnerem w grze w deblowej,</p> <p>Uczeń potrafi zorganizować mini turniej tenisa stołowego</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>tenisową przez siatkę.<br/>4. Gra pojedyncza i deblowa – turniej.</p>   |  |
| <p><b>Rytm, muzyka, taniec.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowujemy ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki.</li> <li>2. Tworzymy małe układy taneczne przy ulubionej muzyce.</li> <li>3. Wykonujemy elementy rytmiczno – taneczne w zabawie ze wstążką i z piłką.</li> <li>4. Popis par tanecznych.</li> </ol>  | <p>Uczeń chwali się swoimi pomysłami w różnych przejawach ekspresji twórczej, współdziała z partnerem w celu wykonania określonych zadań,<br/>Uczeń poszukuje różnych elementów ruchowych do rytmu muzyki,<br/>Uczeń proponuje różne zestawy zadań ruchowych, kroków rytmicznych ćwiczeń do muzyki według inwencji własnej przygotowuje własny strój,<br/>Uczeń rozwija swoją odwagę i śmiałość podczas wykonywania różnych ćwiczeń i kroków tanecznych przy muzyce ,współdziała w małej grupie,<br/>Uczeń rozwija swoje wrażliwość na piękno, harmonię i estetykę ruchu, umuzykalnienie i utanecznienie,<br/>Uczeń przeżywa ruchem wrażenia muzyczne.</p>   |
| <p><b>Sporty zimowe</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczymy się zjazdu na sankach ze stoku.</li> <li>2. Uczymy się jak można wykorzystać sanki podczas zabaw na śniegu.</li> <li>3. Rozwijamy swoją wyobraźnię w budowaniu figur śnieżnych.</li> <li>4. Uczymy się zjazdu parami slalomem.</li> <li>5. Bierzymy udział w konkursie na najdłuższy zjazd.</li> <li>6. <b>Narty biegowe</b> – nauka poruszania się na nartach biegowych.</li> <li>7. Podstawowe kroki i naprzemianstronna praca nóg i rąk.</li> <li>8. Krok z odbicia i jednokrok.</li> <li>9. Zjazd z niewielkiego wzniesienia .</li> </ol> | <p>Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów i koleżanek podczas zjazdu ze stoku, reaguje na jakichkolwiek moment zagrożenia,<br/>Uczeń rozwija wyobraźnię w celu stworzenia ciekawego dzieła, angażuje się w zorganizowanie oraz uczestniczenie w konkursach w budowaniu figur śnieżnych,<br/>Uczeń pomaga w organizacji zabaw na śniegu, przygotowuje miejsce do ćwiczeń, dba o przygotowanie odpowiedniego stroju do ćwiczeń na mrozie,<br/>Uczeń rozwija swoją odwagę i śmiałość w zabawach na śniegu, rozwija swoją odpowiedzialność oraz dbałość o sanki,<br/>Uczeń dba o bezpieczeństwo kolegów i koleżanki w zabawach z sankami, współdziała z kolegą, rozwija inwencję twórczą,<br/>Uczeń cieszy się z zabawy z ulubionym przyborem, potrafi wykorzystać swoją wiedzę zdobyta w szkole do rozwijania własnych zainteresowań i doskonalić swoją</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>sprawność fizyczną w gronie rodzinnym i koleżeńskim.</p>   |
| <p><b>Pływanie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym.</li> <li>2. Ćwiczenia osławajające twarz z wodą.</li> <li>3. nauczanie leżenia na piersiach i grzbiecie – ćwiczenia wypornościowe.</li> <li>4. Nauka pracy NN w ułożeniu na plecach.<br/>Opanowanie poślizgów na grzbiecie i piersiach z pracą NN na plecach i piersiach.</li> <li>5. Proste skoki do wody na nogi.</li> <li>6. Nauczanie ruchów nóg do kraula na grzbiecie</li> <li>7. Nauczanie ruchów nóg do kraula na piersiach.</li> <li>8. Nauczanie ruchów ramion do kraula na grzbiecie.</li> <li>9. Nauczanie ruchów ramion do kraula na piersiach.</li> <li>10. Zjazdy na zjeżdżalni (rynna)</li> </ol> | <p>Uczeń hartuje swój organizm.<br/>Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów i koleżanek podczas pływania w basenie , reaguje na jakichkolwiek moment zagrożenia,<br/>Uczeń rozwija swoją odwagę i śmiałość w zabawach na basenie , rozwija swoją odpowiedzialność oraz dbałość o bezpieczeństwo innych.<br/>Uczeń cieszy się z postępów jakie czyni w doskonaleniu pływania.</p> <p>Nauka pływania i wykonywanie ćwiczeń do poszczególnych stylów</p> <p>Odwaga i osławianie się z wysokością.</p> |
| <p><b>Unihokej</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przepisy gry w unihokeja.</li> <li>2. Nauka prawidłowego trzymania kija i przyjmowania właściwej postawy.</li> <li>3. Rozgrywanie sytuacyjne w unihokeju:2x1, 3x2.</li> <li>4. Unihokej – strzały na bramkę z miejsca i w biegu.</li> </ol>   | <p>Współpracowanie ucznia w zespole.<br/>Uczestnictwo ucznia w organizacji stanowisk do gry.<br/>Samokontrola i samoocena ucznia.</p>   |
| <p><b>Gra w ringo - gra rekreacyjna</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przepisy gry</li> <li>2. Gra w różnych zespołach 1x1 2x2 3x3</li> </ol>  | <p>Przestrzeganie przepisów gry rekreacyjnej<br/>Współzawodnictwo i integracja drużyn</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Badminton - gra rekreacyjna</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przepisy gry</li> <li>2. Gram w indywidualna i deblowa</li> </ol>   | <p>Przestrzeganie przepisów gry<br/>Współzawodnictwo sportowe</p>  |
| <p><b>Wycieczki organizowane podczas zajęć:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udział w pieszych wędrówkach po rodzinnej miejscowości i okolicy połączone z ogniskiem.</li> <li>2. Gry i zabawy terenowe połączone ze zwiedzaniem najbliższej okolicy.</li> <li>3. Udział w wycieczkach regionalnych o znaczeniu szkoleniowym, krajoznawczym, rekreacyjnym.</li> <li>4. Wycieczka autokarowa w/ planu</li> </ol> | <p>Uczestnictwo i aktywny udział grupy świetlicowej. Integracja grupy.</p> <p>Gry i zabawy z tej okazji.<br/>Współzawodnictwo i zabawa rekreacyjno – sportowa.<br/>Udział grupy świetlicowej w quizach i konkursach dotyczących tego zagadnienia</p> |

| <b>Turystyka</b>   |  |
|--|--|
| <p>Organizowanie wycieczek pieszych w góry:</p> <p>Wycieczka na Niemcową do „Chatki pod Niemcową”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gry i zabawy na świeżym powietrzu</li> <li>➤ palenie ogniska i pieczenie kiełbasy <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ skecze i scenki rodzajowe</li> </ul> </li> <li>➤ promowanie aktywnego wypoczynku</li> </ul> <p>Wycieczka piesza Kosarzyska- Hale – Piwniczna Zdrój</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznanie najbliższej okolicy,</li> <li>➤ miejsce pamięci narodowej,</li> <li>➤ lody w Piwnicznej, powrót autobusem do Koszarzysk</li> </ul> <p>Wycieczka piesza na Obidzę i Zaczerczyk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ognisko, pieczenie kiełbasy, <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zabawy z piłką</li> </ul> </li> <li>➤ szlak kurierów (miejsca pamięci)</li> </ul> <p>Wycieczka autokarowa do skansenu w Nowym Sączu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ znajomość swojego regionu i jego kultury,</li> <li>➤ tradycje regionu i walory przyrodnicze</li> </ul> <p>Wycieczka na górę Kiczar w Piwnicznej Zdroju</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ znajomość regionu</li> <li>➤ obserwacja panoramy pasm górskich</li> </ul> <p>Wycieczka do Głębokiego i na ruiny zamku w Rytrze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznanie źródeł wód mineralnych <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznanie ruin zamku średniowiecznego</li> </ul> </li> </ul> <p>Wykorzystanie Internetu do poszukiwania wiadomości o regionie.<br/>- najciekawsze trasy turystyczne</p> | <p>Poznanie swojego regionu: dzielnicy, miasta i jego okolic.</p> <p>Poznanie i wzbogacenie wartości kulturowych środowiska rodzinnego.</p> <p>Kształtowanie więzi emocjonalnej z miejscem zamieszkania, poczucia tożsamości i identyfikacji z najbliższym środowiskiem.</p> <p>Umiejętność dostrzegania związków łączących tradycje regionu z innymi tradycjami.</p> <p>Zaznajomienie z geograficzno - krajoznawczymi cechami regionu.</p> <p>Zachęcanie do aktywnego stylu życia.</p> <p>Wrażliwość na walory przyrodnicze i kulturowe naszej okolicy, ochrona środowiska naturalnego.</p> <p>Ukształtowanie postawy szacunku dla dziedzictwa kulturowego i przyrody ze szczególnym uwzględnieniem najbliższej okolicy.</p> <p>Propagowanie form aktywnego wypoczynku.</p> <p>Zachęcanie do aktywnego zwiedzania okolicy.</p> <p>Walory smakowe i zdrowotne wody mineralnej. Poznanie dziedzictwa kulturowego w regionie.</p> <p>Współpraca w grupie – podejmowanie działań z zachowaniem obowiązujących norm. Poznanie ciekawostek turystycznych, tras turystycznych, historii naszego miasta i okolic.</p> |

Plan może ulec modyfikacji w zależności od potrzeb  
Opracował  
Marian Dobosz