



PROGRAM ZAJĘĆ
REKREACYJNO - TURYSTYCZNYCH
W ŚWIETLICY PROFILAKTYCZNO - WYCHOWAWCZEJ
PRZY ZESPOLE SZKOLNO - GIMNAZJALNYM
W ŁOMNICY ZDROJU

ROK 2016

nauczyciel prowadzący:

mgr SŁAWOMIR CETNAROWSKI

[Wpisz tekst]

Świetlica Profilaktyczno – Wychowawcza
w Gimnazjum przy Zespole Szkolno - Gimnazjalnym w Łomnicy Zdroju
Kierownik świetlicy: mgr Krystyna Panczykowska

Główne cele programu:

- kreowanie aktywnego trybu życia,
- zaspokojenie biologicznej potrzeby zwiększonej aktywności ruchowej,
- rozwój ogólnej sprawności fizycznej,
- kształtowanie nawyku uczestnictwa w dowolnie wybranych formach rekreacyjnych,
- rozbudzanie zainteresowań dzieci różnymi formami aktywności ruchowej,
- kształtowanie umiejętności organizowania i aktywnego spędzania czasu wolnego,
- rozwijanie aktywności twórczej dzieci,
- rozbudzanie zainteresowań sportowych,
- kształtowanie postaw warunkujących bezpieczeństwo ucznia w czasie zajęć sportowych,
- zachęcanie dzieci do przestrzegania zasad higieny i prowadzenia zdrowego stylu życia.

GIMNAZJUM W ŁOMNICY - ZDROJU**Styczeń – Grudzień 2016r.**

Temat zajęć	Zdania wychowawcze
Zabawy i gry ruchowe. . 1. Gra w „dwa ognie” 2. Usportowione „dwa ognie” – liczenie zbić. 3. „Zbijak” 4. „Siatkonoga”	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,
Zespołowe gry sportowe <u>Piłka koszykowa</u> 1. Nauczanie i doskonalenie kozłowania ze zmianą ręki, tempa, kierunku. 2. Nauczanie i doskonalenie rzutu z biegu do kosza po kozłowaniu.	Uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych, Uczeń rozwija swoje umiejętności wspólnego bawienia się i ćwiczenia,

[Wpisz tekst]

**Świetlica Profilaktyczno – Wychowawcza
w Gimnazjum przy Zespole Szkolno - Gimnazjalnym w Łomnicy Zdroju
Kierownik świetlicy: mgr Krystyna Panczykowska**

3. Nauczamy i doskonalimy podania i chwytów piłki oburącz w ruchu. 4. Rzucamy do kosza z różnych pozycji. 5. Organizujemy różne konkursy z piłkami i mecze w mini koszykówkę. <u>Piłka siatkowa</u> 1. Doskonalimy zabawę „piłka siatkowa rzucona” 2. Nauka zagrywki sposobem górnym. 3. Nauka i doskonalenie odbić sposobem górnym 4. Doskonalenie poznanych elementów technicznych. 5. Uczymy się współpracy w zespole dwójkowym i trójkowym. <u>Piłka ręczna</u> 1. Nauka podania i chwytów. 2. Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. 3. Uczymy się prowadzenia piłki w trójkach zakończone rzutem. 4. Organizujemy zabawy doskonalące kozłowanie lewą i prawą ręką. 5. Nauka rzutu piłki jednorącz do bramki dowolnym sposobem <u>Piłka nożna</u> 1. Żonglerka piłki nogą lewą prawą i głową. 2. Nauka i doskonalenie uderzeń piłki. 3. Nauka przyjęcia i podania piłki. 4. Doskonalimy strzały z różnych pozycji w określone miejsce. 5. Sami dla siebie organizujemy rozgrywki w piłkę nożną.	Uczeń współdziałania w małych zespole, rozwija swoje umiejętności podporządkowania się w celu osiągnięcia sukcesu przez zespół, 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
Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty . 1. Kształtowanie zdolności szybkościowych. 2. Rzucamy różnymi przyborami do celu i na odległość (piłka lekarska i inne). 3. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.	Uczeń angażuje się w organizację oraz pokonanie toru przeszkód, Uczeń współdziała z partnerem w celu realizacji zadań (sztafeta), Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń z piłkami lekarskimi, uczeń samodzielnie wykonuje rozgrzewkę przygotowującą do danego typu ćwiczeń, Uczeń potrafi dbać o higienę osobistą przed w trakcie i po wysiłku, Uczeń współuczestniczy w rozwijaniu swojej sprawności i dbaniu o bezpieczeństwo współwzajemnego.

[Wpisz tekst]

**Świetlica Profilaktyczno – Wychowawcza
w Gimnazjum przy Zespole Szkolno - Gimnazjalnym w Łomnicy Zdroju
Kierownik świetlicy: mgr Krystyna Panczykowska**

Ćwiczenia i gry terenowe. 1. Uczymy się bezpiecznie pokonywać naturalny tor przeszkód. 2. Nauka orientowania się terenie. 3. Sprawdzamy umiejętności przeprowadzania ćwiczeń w terenie.	Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkody terenowej, poszukuje najlepszego rozwiązania określonego zadania, Uczeń wybiera właściwy sposób zachowania się w terenie naturalnym, wyraża szacunek do otaczającej przyrody, Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczeń, chce hartować swój organizm, dba o siebie ,zmieniając strój do ćwiczeń i po ćwiczeniach, Uczeń pomaga słabym kolegom i koleżankom wykonywać zadania oraz angażuje się w organizację bezpiecznego miejsca do ćwiczeń.
Tenis stołowy – gra indywidualna i deblowa. 1. Nauka i doskonalenie odbicia piłeczki przez siatkę. 2. Nauka i doskonalenie zagrywki tenisowej. 3. Gra pojedyncza i deblowa – turniej.	Uczeń zna zasady zdrowej rywalizacji, gra fair play, Uczeń umiejętnie współpracuje z partnerem w grze w deblowej, Uczeń potrafi zorganizować mini turniej tenisa stołowego
Unihokej 1. Przepisy gry w unihokeja. 2. Doskonalenie elementów technicznych w grze właściwej i zadaniowej. 3. Nauka prowadzenia i podań piłki. 4. Nauka uderzenia na bramkę z miejsca i w biegu.	Współpracowanie ucznia w zespole. Uczestnictwo ucznia w organizacji stanowisk ćwiczebnych. Samokontrola i samoocena ucznia.
Zabawy i przyjęcia okolicznościowe np. Dzień Dziecka, święta, urodziny) - propagowanie zwyczajów lokalnych, rodzinnych, świetlicowych z uwzględnieniem kultury zachowania. Oglądanie filmów oraz prezentacji metodyczno-szkoleniowych z zakresu rekreacji i sportu, pierwszej pomocy, zdrowego odżywiania.	Wyrabianie postawy tolerancji, szacunku, poznanie zwyczajów lokalnych. Umiejętność udzielenia pierwszej pomocy, zorganizowania atrakcyjnych zabaw i gier w gronie kolegów i koleżanek, ułożenie odpowiednio zbilansowanej diety.

Uwagi o realizacji:

Program zajęć rekreacyjno - turystycznych środowiskowej świetlicy profilaktyczno-wychowawczej nastawiony jest na zaspokojenie zwiększonej potrzeby ruchowej dzieci. Różnorodność tematyki i sposobów jej realizacji ma na celu zachęcić dzieci do organizowania [Wpisz tekst]

**Świetlica Profilaktyczno – Wychowawcza
w Gimnazjum przy Zespole Szkolno - Gimnazjalnym w Łomnicy Zdroju
Kierownik świetlicy: mgr Krystyna Panczykowska**

zabaw i gier ruchowych, czerpania radości i zadowolenia ze wspólnej zabawy z kolegami, uprawiania sportu. Zajęcia odbywają się w każdy piątek w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. Do realizacji programu zostaną wykorzystane różnego rodzaju przyrządy i przybory uatrakcyjniające młodzieży zajęcia.

Opracował: mgr Sławomir Cetnarowski

[Wpisz tekst]

**Świetlica Profilaktyczno – Wychowawcza
w Gimnazjum przy Zespole Szkolno - Gimnazjalnym w Łomnicy Zdroju
Kierownik świetlicy: mgr Krystyna Panczykowska**