

**PLAN ZAJĘĆ REKREACYJNO- TURYSTYCZNYCH
W ŚWIETLICY PROFILAKTYCZNO- WYCHOWAWCZEJ PRZY GIMNAZJUM
PUBLICZNYM W ŁOMNICY ZDROJU**

ROK 2013-2015

NAUCZYCIEL PROWADZĄCY; MGR MARIUSZ LIS

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 i młodzieży 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 i młodzieży do przestrzegania zasad higieny i prowadzenia zdrowego trybu życia,

GIMNAZJUM W ŁOMNICY ZDROJU

ROK 2013-2015

GRY REKREACYJNE	ZADANIA WYCHOWAWCZE
<p style="text-align: center;">TENIS STOŁOWY:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nauka i doskonalenie uderzeń atakujących - uderzenie półwolejem z górną rotacją z forhendu i bekhendu, szybkie wymiany piłki - uderzenie atakujące z górną rotacją z forhendu i bekhendu po przekątnej i po prostej - uderzenie podciągnięciem bekhendem i forhendem - uderzenie "top-spin" forhendem i bekhendem po przekątnej i po prostej - uderzenie kończące "smecz" z forhendu i bekhendu po przekątnej i po prostej - uderzenie znad stołu "flip" z forhendu i bekhendu - uderzenie "side-spin" -"top-spin" z boczną rotacją piłki z forhendu i bekhendu, - gra singlowa. - gra deblowa. 	<p>Uczeń potrafi współpracować z partnerem.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki gry w grze pojedynczej i deblowej.</p> <p>Zna zasady i przepisy gry.</p> <p>Wie jak poruszać się w polu gry.</p>

<p style="text-align: center;">PILKA KOSZYKOWA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, - Podania i chwytaki piłki w miejscu i w biegu - Rzuty piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (strona prawa i lewa) - Rzuty piłki do kosza oburącz z miejsca - Nauka ataku szybkiego - Doskonalenie krycia "każdy swego" - Doskonalenie rzutów do kosza z miejsca, - Doskonalenie rzutów do kosza po kozłowaniu, - Doskonalenie rzutów do kosza z wyskoku. - Doskonalenie ataku szybkiego. - Gra 2:2; 3:3; na jeden kosz - Gra szkolna doskonaląca elementy techniczne i taktyczne, - Gra właściwa 	<p>Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowujące do gry w koszykówkę.</p> <p>Kształtuje sprawność ogólną i specjalną z akcentem na szybkość, zwinność, wytrzymałość.</p> <p>Współdziała w grupie.</p>
<p style="text-align: center;">PILKA SIATKOWA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poruszania się po boisku (wypadki w prawą i lewą stronę) - Odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w parach - Zagrywka dolna - Przyjęcia piłki z zagrywki - Rozegranie piłki w trójkach - Gry i zabawy z elementami piłki siatkowej - Zagrywka tenisowa z linii 9m - Przyjęcia zagrywki tenisowej z rozegraniem - Atak w wyskoku - Fragmenty gry 3:3; 2:2; 6:6 - Gra szkolna - Gra właściwa. 	<p>Uczeń:</p> <p>Kształtuje sprawność ogólnej i specjalną z akcentem na zwinność, skoczność, siłę.</p> <p>Stosuje się do przepisów w grze.</p> <p>Współdziała w grupie</p>
<p style="text-align: center;">PILKA NOŻNA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie prowadzenia piłki w wolnym biegu prostym podbiciem, - Przyjęcia piłki udem i wewnętrzną częścią stopy, - Slalom z prowadzeniem piłki nogą, - Prowadzenie piłki w dwójkach w biegu, podania wewnętrzną częścią stopy, - Prowadzenie piłki różnymi częściami stopy w dowolnych kierunkach. - Strzały do bramki prostym podbiciem oraz wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. - Doskonalenie zwodów bez przeciwnika i z przeciwnikiem, - Doskonalenie ataku szybkiego i pozycyjnego. - Obrona każdy swego we fragmentach gry, - Gra szkolna, - Gra właściwa. 	<p>Uczeń uczy sportowego współdziałania z kolegą.</p> <p>Kształtuje zamiłowanie do gry w piłkę nożną.</p> <p>Stosuje się do przepisów i zasady fair-play.</p>

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA ŚNIEGU I
LODZIE**

- Zabawy i gry rekreacyjne na śniegu,
- Jazda na łyżwach przodem i tyłem,
- Jazda na łyżwach po łuku i po prostej,
- Doskonalenie przekładanki w prawo i w lewo.

Uczeń potrafi bezpiecznie zachować się na śniegu i lodzie,

Wykazuje się umiejętnością jazdy na łyżwach.

Zna wpływ ćwiczeń na świeżym powietrzu na hartowanie organizmu.