

Plan zajęć rekreacyjno - turystycznych
w świetlicy profilaktyczno-
wychowawczej w Wierchomli Wielkiej
w roku szkolnym 2014 /2015.

Część 8

Opracowany przez wychowawcę

Monikę Tokarczyk

CZĘŚĆ 8

Zajęcia rekreacyjno - turystyczne prowadzone są raz w tygodniu od stycznia do grudnia z dwumiesięczną przerwą wakacyjną w ilości 2 godzin tygodniowo według ustalonego harmonogramu tak, aby wypracować w/w okresie 78 godzin w zawarte w umowie-zleceniu z 2013 roku.

Cele główne:

1. Wszechstronny rozwój sprawności ruchowej z uwzględnieniem kształtowania cech motorycznych: szybkości, zwinności, siły, wytrzymałości.
2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
3. Nauka i doskonalenie elementów techniki, taktyki i fragmentów gry.
4. Opanowanie i przestrzeganie podstawowych przepisów BHP w czasie organizacji i realizacji zajęć sportowych.
5. Rozwijanie zainteresowań, potrzeb i nawyków ruchowych.
6. Rozwijanie zamiłowania do poznawania ciekawych miejsc w najbliższej okolicy.
7. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
8. Wspieranie aktywności poznawczej i twórczej.
9. Organizacja wyjazdów na
 - basen
 - piesze i autokarowe wycieczki
10. Opracowanie zasad zachowania się uczniów podczas wyjazdów.

11. Zapoznavanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
12. Motywowanie do dbałości o zdrowie własne i innych.
13. Konsekwentne utrwalanie nawyków uprawiania dyscyplin sportowych „całego życia”.
14. Wykształcenie umiejętności organizacji własnego czasu wolnego-kreowania zdrowego, aktywnego ruchowo stylu życia.
15. Zapewnianie atmosfery życzliwości, akceptacji, szacunku dla siebie i innych.
16. Eksponowanie funkcji wychowania przez sport, obiektywne egzekwowanie zasad współzawodnictwa sportowego i zasady „fair play”.

Działania wychowawcze

1. Wyrabianie nawyków higieniczno - zdrowotnych.
2. Wdrażanie do współdziałania w grupie.
3. Przestrzeganie zasady "fair play".
4. Wdrażanie do czynnego wypoczynku.
5. Poszanowanie mienia szkolnego.
6. Pomoc koleżeńska podczas wykonywania ćwiczeń.
7. Samokontrola i samoocena własnej aktywności na zajęciach.
8. Kultura zachowania.
9. Pogłębianie wiedzy .

Efekty- ewaluacja

- ☐ Uczeń wykazuje aktywną postawę w kształtowaniu własnej sprawności fizycznej i ruchowej.
- ☐ Dbą o zdrowie, hartuje organizm.
- ☐ Cechuje się systematyczną aktywnością ruchową.
- ☐ Identyfikuje się z sukcesami i porażkami zespołu.
- ☐ Podnosi swoje umiejętności motoryczne.
- ☐ Doskonali swoje umiejętności techniczne i taktyczne z różnych dyscyplin sportowych, postęp jego umiejętności ma charakter wymierny.
- ☐ Zna przepisy z różnych gier sportowych.
- ☐ Jest inicjatorem imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych
- ☐ Stosuje zasady fair - play.
- ☐ Prowadzi samodzielnie rozgrzewkę organizmu.
- ☐ Uczestniczy w różnych formach rekreacji
- ☐ Zna ciekawe miejsca turystyczne, które chętnie odwiedza.

Treści, tematyka, sposób i termin realizacji:

Termin realizacji	Tematyka i sposób realizacji	Uwagi
Styczeń	Przypomnienie zasad bezpieczeństwa oraz regulaminu i obowiązującego wychowanków świetlicy na zajęciach sportowych. Gry i zabawy ruchowe. Gra „Dwa ognie”.	2 godziny
	„Tańcz, śpiewaj i ćwicz” – gimnastyka przy muzyce. Nauka piosenki na Dzień Babci połączona z tańcem.	2 godziny
	„Gimnastyka bez pośpiechu” - wyścigi na wesoło: na jednej nodze, podskokami, z piłką, piłka w tunelu, piłka podawana górami, przewrót - postaw, ubierany - rozbierany, bez rąk - bez nóg.	2 godziny
	Gry i zabawy stolikowe, gra w „Państwa i miasta” oraz inne zabawy znane dzieciom.	2 godziny
Luty	Jogging jako forma truchtu lub biegu w wolnym tempie, którego głównym celem jest poprawa sprawności i wydolności fizycznej bez nadmiernego wysiłku. Jogging i zabawy: „Wędrujące kwiaty”, „Kto prędzej na drugą stronę”, „Długi krok”, „Czyj skok dłuższy”, „Wyścigi na czworakach”.	2 godziny
	Zabawy na śniegu: „Lepienie	4 godziny

	bałwana, chodzenie po śladach, rzut do celu” oraz minihalówka na sali gimnastycznej	4 godziny
	Spotkanie integracyjne świetlic profilaktyczno – wychowawczych z całej gminy w Szkole Podstawowej w Głębokiem „ Turniej siatkówki”.	
Marzec	„Ucz się i ćwicz”– gry i zabawy, konkursy, zgadywanki z podziałem na drużyny: „ Wyrazy z liter” „ Układanie zdań” , „Inscenizacja przysłów”, „Drużynowy tor przeszkód” , „Ruchomy kalkulator,, Urodzinowy wyścig	2 godziny
	„ Dlaczego należy aktywnie wypoczywać?– pogadanka. Odpoczywamy przyjemnie i pożytecznie spacer po okolicy.	2 godziny
	Współzawodnictwo między-zespołowe: wyścigi z piłką, wyścigi ze skakankami. Zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe.	2 godziny
	Udział w szkoleniu wychowawców i kierowników świetlic profilaktyczno – wychowawczych z gminy Piwniczna	2 godziny

Kwiecień	Gry i zabawy ruchowe: „Spacer potwora”, Wyrazy z abecadła” oraz „Papierowy strzał” – praca wyobraźni oraz zabawy zręcznościowe.	2 godziny
	„Mini-lekkoatletyka”- skok wzwyż na sali gimnastycznej, podanie zasad przyjętych w skoku wzwyż. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas skakania.	2 godziny
	Wprowadzenie zasad gry „Mini- hokeja” na sali gimnastycznej, gra drużynowa.	2 godziny
	Wyjście na basen do hotelu w Wierchomli Wielkiej. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas kąpieli, zabawy w wodzie.	2 godziny
Maj	Gry stolikowe: „Węże i drabiny” oraz „Warcaby”- zapoznanie z zasadami gry, wyrabianie umiejętności przyjęcia przegranej.	2 godziny
	Zabawy na basenie jako przyjemna forma spędzania wolnego czasu, zabawa w „Berka w wodzie”.	2 godziny
	„Mini-hokej” – gra w hokeja na sali gimnastycznej, prawidłowe trzymanie kija i przyjmowanie właściwej postawy, zachowanie zasady „fair play” w czasie gry.	2 godziny
	Korzystanie z basenu, zabawy „Sztafety”, wyścigi w wodzie, zwrócenie uwagi na	2 godziny

	bezpieczeństwo.	
Czerwiec	Gry i zabawy ruchowe na boisku: „Rzucanka siatkarska”, reguły i zasady gry w mini-siatkówkę, sposoby przechodzenia na boisku.	2 godziny
	Gra w siatkówkę na boisku szkolnym, nauka serwowania, próba gry.	2 godziny
	Gra w „Dwa ognie”- gra ze schodzącymi do matki na świeżym powietrzu.	2 godziny
Wrzesień	Pogadanka na temat praw obowiązków Świetlicy Profilaktyczno-Wychowawczej w Wierchomli Wielkiej w roku szkolnym 2015/2016 dla nowych wychowanków. Gry i zabawy świetlicowe rozpoczynające nowy rok w świetlicy po wakacjach. Zapoznanie wychowanków z planem działań na zajęciach rekreacyjno – turystycznych.	2 godziny
	Czynne spędzanie wolnego czasu na nauce pływania. Wyjście na basen do Hotelu w Wierchomli Małej. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas korzystania z basenu.	2 godziny
	„Rzucanka” piłką plażową na basenie, umiejętność szybkiego poruszania się w wodzie.	2 godziny
	Spacer po okolicy – poszukiwanie jesieni, zabawy	2 godziny

	ruchowe na świeżym powietrzu, prace porządkowe przy źródle wody mineralnej „Wierchomla”.	
Październik	Wyjście na basen do Hotelu w Wierchomli Małej – ćwiczenia oswajające twarz i ciało z wodą.	2 godziny
	Wycieczka piesza do Stacji Narciarskiej w Wierchomli - zapoznanie najmłodszych uczestników świetlicy z najbliższą okolicą, gry i zabawy na świeżym powietrzu, palenie ogniska i pieczenie kiełbasy.	2 godziny
	Podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, ćwiczenia ruchów nóg do kraula. Wyjście na basen w hotelu.	2 godziny
	„Mini- siatkówka” na świeżym powietrzu, podział na drużyny i próba gry.	2 godziny
Listopad	Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu lub na sali: „Urodzinowy wyścig”, „Berek-lawina”, „Skarbonka” - zabawy szybkościowe i zręcznościowe.	2 godziny
	Zabawy i taniec przy muzyce, ćwiczenia w rytm muzyki. Tworzenie małych układów tanecznych przy muzyce.	2 godziny
	„Mini- piłka ręczna”- ćwiczenia i zabawy doskonalące kozłowanie piłki prawą i lewą ręką. Próba gry w piłkę ręczną na sali	2 godziny

	gimnastycznej ze zmiana kierunku i ręki kozłującej.	
Grudzień	Piłka halowa – rozgrywki w piłkę nożną na sali gimnastycznej.	2 godziny
	Rozgrywki w tenisa stołowego – gra pojedyncza i deblowa, podanie zasad gry deblowej.(	2 godziny
	Rozgrywki w „Dwa ognie” – ćwiczenia w chwytaniu piłki i liczeniu zbić, stosowanie zasady „fair play” w czasie gry.	2 godziny

Plan