

CZEŚĆ 8

PLAN ZAJĘĆ REKREACYJNO -
TURYSTYCZNYCH W ŚWIETLICY
PROFILAKTYCZNO-
WYCHOWAWCZEJ W
WIERCHOMLI WIELKIEJ W
OKRESIE OD MARCA DO
GRUDNIA 2013R OPRACOWANY
PRZEZ WYCHOWAWCĘ
MONIKĘ TOKARCZYK

CZĘŚĆ 8

Zajęcia rekreacyjno - turystyczne prowadzone są raz w tygodniu od marca 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 w 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:

Marzec

08.03.2013r –Przypomnienie zasad obowiązujących wychowanków świetlicy. Gry i zabawy ruchowe. Gra w „dwa ognie” .(3 godz.) - piątek

15.03.2013r. –Współzawodnictwo między-zespołowe: wyścigi z piłką, wyścigi ze skakankami. Zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe. (3 godz.) - piątek

22.03.2013r. - Gry i zabawy ruchowe: „Spacer potwora”, Wyrazy z abecadła” oraz „Papierowy strzał” – praca wyobraźni oraz zabawy zręcznościowe.(3 godz.) - piątek

27.03.2013r. - „Mini-lekkoatletyka”- skok wzwyż na sali gimnastycznej, podanie zasad przyjętych w skoku wzwyż. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas skakania.(3 godz.) - piątek

Kwiecień

05.04,2013r. – Wprowadzenie zasad gry „Mini- hokeja” na sali gimnastycznej, gra drużynowa. (2 godz.)- piątek

12.04.2013r. - Gry stolikowe: „Węże i drabiny” oraz „Warcaby”- zapoznanie z zasadami gry, wyrabianie umiejętności przyjęcia przegranej. (2 godz.) - piątek

19.04.2013r. - – Podanie zasad gry w „Dwa ognie”- gra ze schodzącymi do matki na świeżym powietrzu. (2 godz.) - piątek

26.04.2013r. – Wyjście na basen do hotelu w Wierchomli; pogadanka na temat bezpieczeństwa podczas korzystania z basenu, zabawy dowolne pod okiem ratownika. (2 godz.)- piątek

Maj

04.05.2013r. - Gry świetlicowe „Eurobiznes” i „Chińczyk” - zapoznanie z zasadami gier. Kształcenie umiejętności wygrywania i ponoszenia porażki. (2 godz.) -piątek

10.05.2013r. – Zabawy na basenie jako przyjemna forma spędzania wolnego czasu, zabawa w „Berka w wodzie”.(2 godz.)-piątek

17.05.2013r. - „Mini-hokej” – gra w hokeja na sali gimnastycznej, prawidłowe trzymanie kija i przyjmowanie właściwej postawy, zachowanie zasady „fair play” w czasie gry.(2 godz.)-piątek

24.05.2013r. –Korzystanie z basenu, zabawy „Sztafety”, wyścigi w wodzie, zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo.(2 godz.) - piątek

31.05.2013r. - Wycieczka autokarowa do Nowego Sącza – zabawy w Parku „Mały Robinson”.(4 godz.) - piątek szkolnym

Czerwiec

07.06.2013r. – Gry i zabawy ruchowe na boisku: „Rzucanka siatkarska”, reguły i zasady gry w mini- siatkówkę, sposoby przechodzenia na boisku.(3 godz.) - piątek

14.06.2013r. – Zabawy w wodzie pod okiem ratownika, zabawa w „Sucharki” czyli przetransportowanie przedmiotów, które muszą pozostać suche.(2 godz.) - piątek

21.06.2012r.- Wycieczka piesza do Bacówki nad Wierchomlą- poznanie najbliższej okolicy, gry i zabawy na świeżym powietrzu, palenie ogniska i pieczenie kielbasy. (4 godz.) - piątek

Wrzesień

06.09.2013r. – Pogadanka na temat praw obowiązków Świetlicy Profilaktyczno-Wychowawczej w Wierchomli Wielkiej. Gry i zabawy świetlicowe rozpoczynające nowy rok w świetlicy po wakacjach. Zapoznanie wychowanków z planem działań na zajęciach rekreacyjno – turystycznych. (2 godz.) - piątek

13.09.2013r.-Czynne spędzanie wolnego czasu na nauce pływania. Wyjście na basen do Hotelu w Wierchomli Małej. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas korzystania z basenu.(2 godz.) - piątek

20.09.2013r.-„Rzucanka” piłką plażową na basenie, umiejętność szybkiego poruszania się w wodzie. (2 godz.) - piątek

27.09.2013r. –Spacer po okolicy – poszukiwanie jesieni, zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, prace porządkowe przy źródle wody mineralnej „Wierchomlanka”(2 godz.)- piątek

Październik

04.10..2013r. – Wyjście na basen do Hotelu w Wierchomli Małej – ćwiczenia oswajające twarz i ciało z wodą.(2 godz.) - piątek

11.10.2013r. – Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu: „Urodzinowy wyścig”, „Berek-lawina”, „Skarbonka” - zabawy szybkościowe i zręcznościowe.(2 godz.)-piątek

18.10.2013r.–Podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, ćwiczenia ruchów nóg do kraula. Wyjście na basen w hotelu.(2 godz.)-piątek

25.10.2013r. – „Mini- siatkówka” na świeżym powietrzu, podział na drużyny i próba gry.(2 godz.)-piątek

Listopad

08.11.2013r. – Nauka ruchów ramion do kraula na grzbiecie na basenie w hotelu w Wierchomli.(2 godz.)-piątek

15.11.2013r. – „Mini- piłka ręczna”- ćwiczenia i zabawy doskonalące kozłowanie piłki prawą i lewą ręką. Próba gry w piłkę ręczną na sali gimnastycznej ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. (2 godz.)-piątek

22.11.2012r. – Korzystanie z ćwiczeń wodnych w basenie.
(2 godz.)-piątek

29.11.2013r. – Zabawy i taniec przy muzyce, ćwiczenia w rytm muzyki. Tworzenie małych układów tanecznych przy muzyce.
(2 godz.)- piątek

30.11.2013r. - Wycieczka piesza do źródła wody mineralnej „Zuber” w Wierchomli Małej – składniki i minerały oraz zastosowanie w leczeniu. Spacer po okolicy.(4. godz.) - sobota

Grudzień

06.12.2013r. – Piłka halowa – rozgrywki w piłkę nożną na sali gimnastycznej. (2 godz.)-piątek

13.12.2013r. –Rozgrywki w tenisa stołowego – gra pojedyncza i deblowa, podanie zasad gry deblowej.(2 godz.)- piątek

20.12.2013r. – Rozgrywki w „Dwa ognie” – ćwiczenia w chwytaniu piłki i liczeniu zbić, stosowanie zasady „fair play” w czasie gry.

(2 godz.) - piątek

