

(Projekt) Założenia programu SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK



Cele

- zbadanie stanu zdrowia i sprawności fizycznej uczniów klas I – III dolnośląskich szkół podstawowych
- zaproponowanie nowych rozwiązań zajęć kultury fizycznej zgodnych z nową podstawą programową
- uatrakcyjnienie zajęć wychowania fizycznego
- zachęcenie do podejmowania przez uczniów nowych form aktywności
- określenie preferencji w wyborze aktywności fizycznej młodych Dolnoślązaków
- przygotowanie do badań w klasie IV wg programu Młodzieżowego Centrum Sportu i AWF

Patronat

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
Dolnośląskie Kuratorium Oświaty
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Organizatorzy

Szkolny Związek Sportowy DOLNY ŚLĄSK we Wrocławiu
Skoły Podstawowe Dolnego Śląska

Opis projektu

Organizatorzy proponują, poprzez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, dzieciom z klas I - III szkół podstawowych cykl zabaw i sprawdzianów, które:

- uatrakcyjnią zajęcia wychowania fizycznego i będą dopingowały dzieci, poprzez zachętę do podejmowania nowych aktywności, do podnoszenia swojej sprawności fizycznej
- posłużą do określenia stanu sprawności fizycznej uczniów dolnośląskich szkół
- po zakończeniu programu w klasach IV posłużą do określenia metodami przyjętymi w programie prowadzonym przez MCS i AWF Wrocław możliwości uprawiania przez dziecko konkretnych dyscyplin sportowych

Przede wszystkim program SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK ma być atrakcyjną dla dzieci metodą poznawania nowych form aktywności oraz samosprawdzania się w nich.

Nauczyciel i szkoła przystępujący do programu deklarują realizację cyklu zajęć i sprawdzianów dla dzieci, które zapoznają je z nowymi formami aktywności fizycznej. Poprzez ciągłość trwania programu w klasach I – III zaistnieje możliwość zbadania progresji umiejętności każdego dziecka. Bardzo ważnym elementem będzie również pokazanie zintegrowania zajęć fizycznych z innymi umiejętnościami zapisanymi w nowej podstawie programowej nauczania w klasach I – III.

Atrakcyjna forma programu : różnorodność zajęć i sprawdzianów, specjalne legitymacje w których dziecko będzie zapisywało wyniki swoich prób i dokumentowało zdobyte umiejętności, tytuł Sprawnego Dolnoślązaczka dla tych, którzy uczestniczyli we wszystkich próbach, powinna zachęcić dużą grupę dolnośląskich uczniów do udziału w programie.

Także nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej otrzymują program, którego realizacja zaspokaja w dużej części zadania, które stoją przed szkołami podstawowymi w związku z wprowadzaniem nowej podstawy programowej.

Niebagatelne znaczenie powinna mieć tu także możliwość udziału w programie rodziców, którzy powinni włączyć się w cykl przygotowań dzieci do poszczególnych prób, ale także będą mogli być informowani przez nauczycieli na bieżąco o stanie sprawności dziecka i postępach jakie ma ono w poszczególnych umiejętnościach przewidzianych w programie.

Docelowo po przejściu badań w klasie IV program przyczyni się także do określenia predyspozycji dziecka do uprawiania konkretnych dyscyplin sportu.

Propozycje prób i umiejętności dla poszczególnych klas :

wrzesień – październik



Rowerzysta, Turysta

do wykonania próby :

Rowery

Klasa I

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20m.
3. Zawracanie wokół stojaka na obszarze o promieniu 3m.
4. Jazda slalomem między 3 stojakami na odcinku 10m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/- 0,5m) - zejście z roweru.
6. Przeprowadzenie roweru do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa II

1. Ruszenie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20m z przejazdem w połowie dystansu przez bramkę szerokości 1m.
3. Zawrót na obszarze o promieniu 3 m – wykonanie półtora koła wokół stojaka.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami a odcinku 10m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/- 0,5m).
6. Wzięcie ringa w jedną rękę. Ruszenie na rowerze i dowiezenie ringa do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa III

1. Ruszenie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda na odcinku 5m jak najwolniej – czas powyżej 5 sek. Zatrzymanie.
3. Jazda po torze "8" ("ósemką") z przejazdem 3 razy na środku przez bramkę szerokości 1m.

Zatrzymanie - zejście z roweru.

4. Jazda "jak na hulajnodze" po prostej, na odcinku 10 m (dalsza noga na pedale roweru, noga bliższa do odpychania). Przed stojakiem zwrotnym należy wsiąść na rower i zawrócić.
5. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.
6. Nie zatrzymując się należy zabrać jedną ręką ze stojaka ringo i po przejechaniu z nim 5 m nałożyć je na kolejny stojak.
7. Dalej jechać do miejsca rozpoczęcia próby i na jego wysokości zatrzymać się zsiadając z roweru w określonym miejscu (+/- 0,5 m).

Turystyka w klasie I poznanie najbliższej okolicy szkoły
w klasach II i III udział w wycieczce turystycznej wg programu i wykonanie we wszystkich klasach mini kroniki wycieczki
+ podstawowe wiadomości na temat przepisów ruchu drogowego i zasad bezpieczeństwa przy poruszaniu się na drogach

listopad – grudzień



Piłkarz do wykonania próby do wyboru ze względu na możliwości, tradycje szkoły i inne czynniki. Próby w opracowywaniu

+ umiejętność rozpoznawania sprzętu niezbędnego do uprawiania poszczególnych gier, podstawowe wiadomości na temat przepisów ich rozgrywania, fair play

styczeń – luty



Saneczkarz- Narciarz - łyżwiarz do wykonania próby do wyboru

Sanki

Klasa I

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (około 20m).
2. Zjazd na sankach z góry około 20 m, w pozycji siedzącej, po torze prostym z trafieniem w ustawioną na MECIE bramkę 2m.
3. Zjazd z góry około 10 m i zatrzymanie sanek na pochyłości, hamując piętami - jak najbliżej ustalonego miejsca (do 2 m).
4. Zjazd z góry od STARTU do METY z ominięciem stojącej na torze jazdy przeszkody w postaci kuli śniegu, lub pachołka.

Klasa II

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (około 20 m).
2. Zjazd na sankach z góry około 20 m, w pozycji leżącej na plecach (nogami w kierunku jazdy), po torze prostym z trafieniem w ustawioną bramkę 2 m.
3. Zjazd na sankach z górki i zatrzymanie sanek gwałtownym skrętem w jedną stronę tzw. "skręt-stop" (można się nawet przy tym skręcie wywrócić – byle przerwać jazdę na wprost).
4. Zjazd z górki od STARTU do METY, w pozycji siedzącej, po torze prostym, z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wys 10-15 cm (mała skocznia), nie powodując spadnięcia z sanek.

Klasa III

1. Ciągnięcie sanek po terenie płaskim z kolegą siedzącym na sankach (około 20 m).
2. Wepchnięcie sanek (trzymając je za tylną część) pod górkę około 20 m, po slalomie składającym się

z 4 tyczek stojących co 3 m.

3. Zjazd z góry, w pozycji siedzącej lub leżącej na brzuchu, albo na plecach, po slalomie złożonym z 3 tyczek i trafienie w światło bramki o szerokości 2 m i z zatrzymaniem sanek na przestrzeni 2 m.
4. Zjazd z góry od STARTU do METY po torze prostym, w pozycji leżącej na brzuchu (głowa w kierunku jazdy), z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości około 20-25 cm

Narty w zależności od możliwości i tradycji:

- spacer na nartach biegowych połączony z lepieniem formy śnieżnej oraz mini zawody w biegu narciarskim
- zjazd na nartach zjazdowych po wyznaczonej trasie, mini zawody narciarskie z pokonywaniem przeszkód

Łyżwy elementy Błękitnej Sztafety i Złotego Krążka

+ znajomość zasad bezpieczeństwa przy uprawianiu dyscyplin zimowych oraz zasad ubierania się i żywienia się w okresie zimy

marzec – kwiecień



Gimnastyk

Próby w opracowaniu

maj



Lekkoatleta

do wykonania próby :

Klasy I bieg na 40 m, skok w dal (mierzony z miejsca odbicia) , rzut piłeczką palantową

Klasy II i III bieg na 60 m, skok w dal (mierzony z miejsca odbicia) , rzut piłeczką palantową

+ znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa na stadionie oraz podstawowych konkurencji lekkoatletycznych i sprzętu używanego do ich przeprowadzania

czerwiec



Pływak, Wodniak

Próby oraz termin ich wykonania mogą być dostosowywane przez nauczyciela do stanu sprawności fizycznej dzieci, możliwości organizacyjnych szkoły i rodziców, lokalnych tradycji i innych czynników.

Bardzo ważna jest taka organizacja prób, aby dzieci nie rywalizowały ze sobą, a podstawowym celem było nabycie umiejętności i pokazanie progresji sprawności fizycznej przez każdego z uczestników programu