

Zajęcia sportowe dla uczniów kl. I-III szkoły podstawowej
pn. „ABC Ruchu – ogólnodostępne, ogólnorozwojowe zajęcia sportowe
ukierunkowane na profilaktykę wad postawy oraz nadwagi i otyłości” w 2025 r.
w ramach Projektu „Aktywna Szkoła – raz, dwa, trzy”

Podstawowe elementy programu zajęć:

1. Ocena kondycji i postawy ucznia.
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i specjalne:
 - a) ćwiczenia szyi: skłony, skręty, krążenia głowy w siadzie skrzyżnym, klęcznym, leżeniu przodem,
 - b) ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej: różne formy czworakowania, pozycje Klappa, ćwiczenia ramion z przyborem i bez przyboru – skurcze, wznosy, krążenia, pełzanie, poślizgi na kocach w siadach, leżenie przodem i tyłem, podciąganie się na ławce w leżeniu przodem i tyłem, półzwy i krótkotrwałe zwisy;
 - c) ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i klatki piersiowej:
 - w siadzie skrzyżnym, klęcznym – skłony i opady tułowia w przód bez przyboru i z przyborem (laska, piłka, krążek, woreczek);
 - w leżeniu przodem skłony tułowia w tył, toczenie woreczka, piłki z ręki do ręki, rzuty i chwytanie woreczka, ćwiczenia siłowe, przesuwanie i toczenie piłek do współćwiczących, na kocach ciągnięcie przez współćwiczących za pomocą lasek, obręczy, szarf itp.;
 - d) ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha: różne formy czworakowania, ruchy nóg w leżeniu tyłem, podnoszenie palcami stóp przyborów i rzuty nimi (woreczek, piłka) w siadzie, w leżeniu tyłem itp.;
 - e) ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe: w leżeniu przodem napinanie i rozluźnianie mięśni pośladkowych (ryba bije ogonem o piasek), unoszenie nóg prostych tuż nad podłogę, w leżeniu na ławce po kolce biodrowe przednie unoszenie nóg do poziomu, nożycowe ruchy nóg w położeniu, podnoszenie piłek włożonych między stopy;
 - f) ćwiczenia stóp: chód na palcach, chód z podkurczonymi palcami stóp, chód skrzyżny na palcach po narysowanej linii, skakance, chód gąsienica, chwytanie palcami stóp różnych przedmiotów i rzuty nimi do określonego celu, zbieranie palcami stóp szarf, koca itp.;
 - g) ćwiczenia kształtujące odruch – nawyk prawidłowej postawy: ćwiczenia ogólne i specjalne z przyborem i bez, stosowane w siadach, staniu, chodzie, poprawa postawy przez prowadzącego współćwiczącego z pomocą testu ściennego, wykorzystanie momentów wypoczynkowych dla poprawy postawy;

- h) ćwiczenia wyprostne (tzw. elongacyjne), stosowane w siadach, leżeniu przodem i tyłem z dodatkowymi ruchami rąk, ze współwiczającymi, w podciąganiu się na ławce, w krótkotrwałych zwisach na drabince;
- i) ćwiczenia oddechowe w staniu, chodzie, leżeniu przodem i tyłem, jako ćwiczenia wolne, czynno-dynamiczne ze współpracą ramion oraz przyborami (piłka, kulki waty i papieru, styropian, piłeczki pingpongowe itp.);
- j) ćwiczenia antygrawitacyjne – mobilizacja mięśni krótkich kręgosłupa: chód w spięciu z odpowiednim obciążeniem na głowie, w siadach napinanie mięśni z równoczesnym wypychaniem ciężaru głowy ku górze, w różnych pozycjach ćwiczenia szyi i karku również z obciążeniem.

3. Gry i zabawy ruchowe.

4. Testy sprawdzające zdobyte umiejętności:

- a) skok dosiężny – uczeń staje bokiem do ściany w odległości 10cm, na której zamocowana jest miara, stojąc na całych stopach, wyciągniętym ramieniem dotyka palcami ściany (miary), następnie stojąc (w odległości większej niż 15cm) wykonuje przysiad z wymachem ramion w tył i wyskok w górę, dotykając jak najwyżej ścianę (miarę), próba wykonywana trzykrotnie z zachowaniem przerwy, wynik próby stanowi różnica pomiędzy wysokością osiągniętą ręką przy wyskoku, a śladem zasięgu ręki stojąc przy ścianie;
- b) rzut piłeczką jednorącz do celu – wypuszczenie piłki z ręki w zamierzonym kierunku (do wyznaczonego celu), prowadząc piłkę jednorącz góra, uczeń wykonuje trzy próby, liczy się celna;
- c) bieg „po kopercie” – bieg zygzakiem w prostokącie o wymiarach 5m x 3m, we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych ustawione są pacholki, uczeń startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie nie dotykając ich żadną częścią ciała, próba wykonywana dwukrotnie, liczy się lepszy czas.

Nauczyciele mają obowiązek prowadzenia dziennika zajęć oraz listy uczestników wraz z tematyką i harmonogramem prowadzonych zajęć.

Pożądane jest posiadanie przez prowadzącego zajęcia stosownych uprawnień do prowadzenia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.