

*Opis i analiza realizacji wymagań określonych  
w § 8 ust.2 pkt 4a*

Opracowanie i wdrożenie  
programu działań  
edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych  
lub innych związanych bezpośrednio z oświatą,  
pomocą społeczną lub postępowaniem  
w sprawach nieletnich

PROGRAM AUTORSKI

AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ  
I WYCHOWANIA  
ZDROWOTNEGO

„AKADEMIA BIEGANIA”

## WSTĘP

Edukacja zdrowotna ma na celu ukształtowanie w dzieciach nawyku dbania o zdrowie, oraz uświadomienie rodzicom jak ważne jest zdrowie fizyczne dla zdrowia psychicznego.

Bardzo ważne jest, aby dzieci we wczesnym okresie edukacji pojęły jaki wpływ sprawność ruchowa i odżywianie ma na ich rozwój fizyczny i psychiczny. Nawyki związane ze stylem życia muszą być wdrażane od najmłodszych lat, kształtują one osobowość wyrabiając w dzieciach pozytywne cechy charakteru.

„Ruch jest życiem”  
Arystoteles

### 1. Opis i analiza opracowania, wdrożenia i ewaluacji programu aktywności ruchowej i wychowania zdrowotnego „Akademia Biegania” dla klas I - III.

Program ten napisałam przede wszystkim pod wpływem mojej miłości do biegania. Prywatnie jestem mamą trójki dzieci, która wie jak nowoczesne urządzenia zabierają niepotrzebnie czas i jak są szkodliwe dla dzieci wywołując wady postawy, bóle kręgosłupa, które są efektem zmniejszonej aktywności fizycznej oraz nadwagi i otyłości. Dla mnie bieganie jest też prostym sposobem na integrację mojej rodziny, dlatego program ten jest kierowany nie tylko dla nauczycieli i dzieci ale również rodziców. Mam nadzieję, że pozwoli on zrozumieć rodzinom jak ważne jest aktywne spędzanie wolnego czasu razem.

Podczas jedenastoletniej pracy w świetlicy szkolnej zawsze jednym z najważniejszych elementów moich zajęć z dziećmi był ruch i zdrowie. Bieganie jest najprostszą formą rozwijania sprawności fizycznej dlatego obecnie jest organizowanych tak dużo biegowych imprez sportowych. Jeszcze przed napisaniem tego programu od kilku lat zachęcałam dzieci uczęszczające do świetlicy szkolnej do spędzania wolnego czasu aktywnie, brania udziału w zawodach sportowych organizowanych poza szkołą np. Puchar Gdyni.

Zawsze podkreślam, że bieganie, ćwiczenia i odpowiednie odżywianie łączą się, jedno bez drugiego nie istnieje. Aby biegać trzeba również wykonywać ćwiczenia ogólnorozwojowe, pić wodę i zdrowo się odżywiać. Podczas zajęć „Akademii biegania” mam zamiar „zarazić” dzieci moją pasją do biegania, a następnie wytłumaczyć, że pozostałe dwa elementy (ćwiczenia i odżywianie) są bardzo ważne dla przyszłego Mistrza Polski w biegach.

Program będę realizować w roku szkolnym 2017/2018, a jeżeli będzie się cieszył powodzeniem wśród dzieci to chciałabym, aby był stałym elementem pracy w świetlicy.

Przygotowując program postawiłam sobie za zadanie dostosowanie do dzieci z klas I-III takich metod i form pracy z zakresu aktywności ruchowej, które sprawiałyby radość wychowankom oraz integrowały ich.

Ruch stanowi nieodłączną część życia dziecka dlatego program ten ma na celu kształtowanie przyzwyczajeń do uprawiania gimnastyki, zdrowego odżywiania i czynnego odpoczynku. Zależy mi również, aby dzieci dzięki moim zajęciom angażowały też swoich rodziców do spędzania czasu poza szkolnego w sposób aktywny np. udział w imprezach sportowych bardzo często organizowanych w Trójmieście i okolicy.

## **Cel główny.**

Zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczna, integracja z rodzicami i z rówieśnikami.

## **Cele szczegółowe.**

1. Poznanie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych
2. Wzmocnienie organizmu dziecka poprzez bieganie w różnych warunkach atmosferycznych.
3. Wdrożenie prostych zabaw i gier ruchowych, które można zrealizować w dowolnych warunkach.
4. Wytworzenie w dzieciach potrzeby regularnej aktywności fizycznej.
5. Umiejętność działania w grupie.
6. Udział w imprezach sportowych organizowanych w szkole i poza nią.
7. Umiejętne dostosowanie stopnia trudności zadań do własnych możliwości.
8. Umiejętność pogodzenia się z przegraną i szacunku do przeciwnika.
9. Ocena zachowań dzieci.
10. Ocena postępów dzieci dotycząca realizacji zadań.

## **Przewidywane osiągnięcia uczniów:**

W wyniku realizacji programu uczeń potrafi:

- samodzielnie wykonywać ćwiczenia ruchowe
- biegać z narastającą prędkością
- biegać utrzymując ciało w odpowiedniej pozycji
- współdziałać w grupie podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych
- samodzielnie zainicjować zabawę
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw, ćwiczeń i biegów
- przestrzegać ustalonych zasad (zasada fair play)
- zdrowo się odżywiać
- zachęcić rodzinę do wspólnej aktywności fizycznej
- godnie reprezentować szkołę w zawodach sportowych

## **Ewaluacja programu**

Cele ewaluacji:

- określenie, czy przyjęte w programie cele, metody i formy umożliwiają wszechstronny rozwój ucznia;
- zdiagnozowanie obszarów sukcesów i niepowodzeń programu w celu dokonania zmian i poprawek;
- poinformowanie zainteresowanych o wynikach programu.

Osiągnięcia uczniów będą kontrolowane i oceniane podczas zajęć, uroczystości świetlicowych, międzyszkolnych zawodów sportowych.

Zostanie przeprowadzona ankieta wśród rodziców i dzieci oraz wywiad z nauczycielami świetlicy i wychowawcami.

## Treści nauczania.

Temat zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczenia	Środki dydaktyczne	Metody
„Zabawa w parach” (1 zajęcie – ok. 1h)	„Gimnastyka na powitanie”. Dzieci spokojnie biegają dwa okrążenia wokół holu (boiska lub pomieszczenia w świetlicy) następnie dobierają się w pary i w rytm muzyki witają się dotykając część ciała drugiego ucznia (np. witamy nosek, kolano, łokieć itp.). Przed każdymi zajęciami wprowadzamy elementy gimnastyki ogólnorozwojowej (ćwiczenia rozgrzewające): zaczynamy zawsze od góry, najpierw głowa, spokojne kółka – 5x w prawo i lewo, następnie ramiona, wymachy, do przodu 5x, do tyłu, krążenia bioder, kolan i stóp. Każde dziecko może zaproponować ćwiczenie, które wszyscy powtórzą. Następnie dzielimy dzieci na 2-3 grupy, każda dostaje jeden duży worek, rozkładamy piłeczki po całej sali, na sygnał „start” dzieci muszą zebrać do worka jak najwięcej piłeczek. Wspólne liczenie zawartości worka każdej drużyny. Zabawę można powtórzyć jeżeli dzieci wyrażają chęć. Kolejna zabawa: bieg z szarfą wokół nóg w parach (wyznaczamy trasę, dzielimy dzieci na dwie drużyny i w parach muszą pokonać jak najszybciej trasę, zwycięża drużyna, która najszybciej pokona odcinek). Na pożegnanie – rozciąganie (każdy opierając się o ścianę rękoma wysuwa do tyłu i delikatnie rozciąga nogi – wytrzymujemy w tej pozycji 20 sekund)	Sprzęt do odtwarzania muzyki. Dwa lub trzy duże worki (w zależności ile dzieci bierze udział w zajęciach), małe piłeczki -50 sztuk	Zabawa w parach, grupie
„Spacer biegowy do lasu” (1 zajęcie – ok. 1,5h)	Omówienie zasad: – bezpiecznego poruszania się po drodze, ulicy, – szanowania przyrody, – trasy naszego spaceru biegowego. Biegniemy tempem dostosowanym do tempa najwolniejszego dziecka, do lasu. Gimnastyka rozgrzewająca ciało, spokojny bieg ścieżkami leśnymi „rozpoznanie terenu” - zwrócenie uwagi na właściwą postawę ciała – ruchy rąk, ramion, biodra do przodu. „Rozciąganie na pożegnanie”(każdy znajduje sobie drzewo i opiera się o nie rękoma). Powrót do szkoły. Czynności higieniczne.		

Temat zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczenia	Środki dydaktyczne	Metody
„Wyścigi rzędów” (1 zajęcie – ok. 1h)	„Gimnastyka na powitanie”, ćwiczenia rozgrzewające. Dzielimy dzieci na dwie grupy, ustawiają się jeden za drugim. Dzieci muszą jak najszybciej pokonać odcinek drogi do pachołka, okrążyć go i wrócić do swojej drużyny klepiąc w rękę kolejną osobę. Każda osoba z drużyny wykonuje zadanie, ukończenie sygnalizuje podniesieniem ręki pierwsza osoba. Kolejne zadania: (trasa ta sama) biegnąc kozłujemy piłką, biegnąc skaczemy przez skakankę (podajemy skakankę kolejnej osobie z drużyny), skaczemy na prawej nodze, wyścig tyłem, bieg z gazetą na klatce piersiowej (jeżeli gazeta spadnie zatrzymujemy się i ponownie ją kładziemy na klatkę piersiową), bieg na czworakach, dobieramy się w pary, przekładamy szarfę pod nogami łącząc po jednej nodze i biegniemy okrążając pachołek i wracając do grupy. Podsumowanie rywalizacji, podliczenie punktów, poczęstowanie zwycięskiej drużyny cukierkiem. Na pożegnanie – rozciąganie.	Pachołki, dwie piłki gumowe, dwie skakanki, gazeta, szarfy, kartka i długopis do zapisywania punktów, cukierki dla zwycięskiej drużyny.	Praca w grupie, parach
„Bieg sztafetowy” (1 zajęcia ok. 1h)	Ćwiczenia rozgrzewające. Dzielimy dzieci na drużyny, pierwsza osoba trzyma pałeczkę, którą musi przekazać kolejnej osobie po przebiegnięciu wytyczonej trasy. Każda osoba pokonuje zaznaczony odcinek drogi (ok. 300m). Zaczynamy na sygnał „start”. Po dobiegnięciu ostatniej osoby pierwsza osoba z drużyny podnosi rękę. Podsumowanie wyników. Dyskusja na temat „dopingowania” i „sprawiedliwej rywalizacji”. Na pożegnanie – rozciąganie.	Pałeczki sztafetowe.	Praca w grupach.
„Paliwo dla naszego organizmu” (1 zajęcia ok. 1,5h)	W miarę możliwości mogą to być zajęcia z rodzicami. Celem jest uświadomienie, że życie w pośpiechu nie może być powodem dla którego nie dbamy o to co jemy. Przez złe nawyki żywieniowe rodziców cierpią również dzieci. Pożywienie jest „paliwem” dla naszego organizmu, dzięki dobremu odżywianiu nasze ciało może dać z siebie więcej. Omówienie piramidy żywnościowej. Dzieci wraz z rodzicami (w parach) układają swoją piramidę żywnościową z rozsypanki obrazkowej. Podkreślenie znaczenia wody	Białe kartki A3, produkty żywnościowe wycięte z gazet, pisaki, długopisy, kartki do zapisywania haseł, owoce i warzywa, woda mineralna w plastikowych butelkach. Gazety do konkurencji sportowych, balony, piłki gumowe, skakanki, woreczki z	Praca w grupie, w parach.

Temat zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczenia	Środki dydaktyczne	Metody
	<p>w życiu sportowca.            Układanie w parach haseł związanych ze zdrowym odżywianiem, odczytywanie.            „Talerz pełen zdrowia” - w parach, jedna osoba ma zasłonięte oczy, druga osoba podaje kawałki owoców i warzyw, odgadujemy po smaku. Na zakończenie, pełni witamin, rywalizacja sportowa.            Tworzymy dwie lub trzy drużyny.            Zawodnicy stają w rzędzie i wykonują poszczególne konkurencje: bieg z balonem na gazecie, bieg z piłką między nogami, bieg skacząc na skakance, bieg na prawej nodze, bieg z woreczkiem na głowie.            Ogłoszenie wyników, wręczenie „najszybszej drużynie” dyplomów, poczęstowanie wszystkich uczestników wodą i owocami.</p>	grochem.	
„Ruszamy w teren” (1 zajęcia ok. 1,5h)	<p>Biegniemy spokojnym tempem do lasu.            Gimnastyka rozgrzewająca ciało.            Dobieramy się w pary, jedna osoba prowadząca (ta która nie ma pary, nauczyciel bierze udział lub nie, w zależności, czy jest liczba parzysta uczestników). Osoba prowadząca wydaje polecenia: łokieć do kolana, kolano do pięty, czoło do czoła, kostka do kolana itp..            na hasło: ludzie do ludzi zmiana partnera, również osoba prowadząca szuka partnera, osoba bez pary jest nową osobą prowadzącą.            „Bieg pod górkę”, wybieramy górkę niezbyt stromą, dzieci wbiegają jak najszybciej, pamiętając o pracy rąk, powrót - spokojny trucht. Powtarzamy ćwiczenie 5 razy. Spokojny trucht leśnymi ścieżkami, powrót do szkoły. Czynności higieniczne.</p>		
„Turniej w dwa ognie” (1 zajęcia ok. 1,5h)	<p>Zajęcia na sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym. „Gimnastyka na powitanie”.            Omówienie zasad gry: dzielimy dzieci na dwie drużyny, wybieramy „matki”. Matka zbija osoby z przeciwnej drużyny gumową piłką, lub podaje do swojej grupy. Każda osoba ma jedno życie, jeżeli wszystkie osoby z danej drużyny zostaną zbite, na pole wchodzi matka z trzema życiami.            Matką zostaje osoba, która najdłużej utrzymała się na polu. Powtarzamy grę do</p>	Gumowa piłka, kreda do zaznaczenia pola gry na boisku.	Praca w grupach

Temat zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczenia	Środki dydaktyczne	Metody
	trzech wygranych. Podsumowanie turnieju. Rozciąganie przy drabinkach.		
„Dziuple wiewiórek” (1 zajęcia ok. 1h)	Gimnastyka na powitanie. Dzieci kręcą hula – hop. Dzielimy dzieci po trzy osoby, które ustawiają się w obwodzie koła, dwie osoby podają sobie ręce tworząc dziuplę, trzecia osoba stoi między nimi (wiewiórka). Osoba bez pary obserwuje wiewiórki, które na sygnał prowadzącego muszą zamienić się miejscami. Wybiegają z dziupli i szukają wolnego miejsca, osoba bez dziupli też znajduje wolną dla siebie. Dziecko, które zostało bez dziupli zmienia się w obserwatora. Po trzech biegach wiewiórki zamieniają się miejscami z osobami tworzącymi dziuplę.	Hula hop	Zabawa w parach, grupie
„Zabawa w terenie” (1 zajęcia ok.1,5h)	Spokojnym tempem biegniemy do lasu. Krótka rozgrzewka – każde dziecko pokazuje jedno ćwiczenie, które inni naśladują. Wyznaczamy teren w obrębie którego dzieci mogą się poruszać. Zabawa w „berka” rzucanego. Dzieci rozpraszają się w obrębie wyznaczonego terenu, berkiem jest prowadzący, który goni wybraną osobę i rzuca w nią gumową piłką, jeżeli trafi to ta osoba bierze piłkę, liczy do pięciu i goni kogoś innego, jeżeli nie trafi to musi podnieść piłkę i gonić dalej. Można poprosić dzieci, aby same zaproponowały zabawę ruchową (np. samoloty, jedna lub dwie osoby gonią, złapana osoba stoi nieruchomo, może zostać uratowana jeżeli ktoś okrąży ją dwa razy, zabawa trwa dopóki berek nie zamrozi wszystkich uczestników). Spokojny powrót do szkoły. Przypomnienie o czynnościach higienicznych.	Gumowa piłka	Zabawa w grupie
„Zabawa szybkościowa” (1 zajęcia ok. 1 h)	Swobodny bieg dookoła sali lub boiska. Ćwiczenia rozgrzewające (dzieci sami prowadzą rozgrzewkę). Zawodnicy ustawiają się w rzędzie, nauczyciel mierzy czas przebiegnięcia przez dziecko wyznaczonego odcinka trasy (ok.200m.). Na koniec spokojny bieg dookoła boiska, rozciąganie na pożegnanie. Wyczytanie najlepszych wyników.	Stoper, kartka, długopis, pachołki, kreda do oznaczenia trasy.	Bieg indywidualny



Temat zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczenia	Środki dydaktyczne	Metody
„Konkurs skoków przez skakankę i sznur”. (1 zajęcia ok. 1,5 h)	Swobodny bieg dookoła boiska (5 minut). Wybrane przez wychowawcę dziecko prowadzi „rozgrzewkę”. Zaczynamy konkurs skoków przez skakankę. Każde dziecko skacze dopóki nie „skusi”. Komu uda się wykonać najwięcej poprawnych skoków ten zwycięża. W przypadku remisu osoby te wykonują rundę dookoła boiska, osoba, która szybciej dotrze do linii meta, zwycięża. Następnie konkurs skoków przez sznur. Zasady te same. Na koniec swobodny bieg dookoła boiska (5 minut). Rozdanie dzieciom dyplomów uczestnictwa, a dodatkowo zwycięzcom słodką niespodziankę.	Skakanki, sznur do przeskakiwania, kreda, pachołki do zaznaczenia trasy wokół boiska, kartka i długopis.	Rywalizacja indywidualna.
„Zabawy na świeżym powietrzu” (1 zajęcia ok. 1,5h)	Trucht na boisko szkolne, rozgrzewka. Narysowanie skrzyżowania kredą (dwie przecinające się ulice). Wychowawca stoi z boku trzymając dwie kartki czerwoną i zieloną. Dzieci ustawiają się naprzeciw siebie, gdy usłyszą sygnał biegają, aby jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania. Uczestnicy muszą stosować się do tego co pokazuje sygnalizacja świetlna (wychowawca zmienia światła w równych odstępach czasu). Wygrywa osoba, która najszybciej dobiegnie do krzyżówki.	Kreda, dwie kartki: zielona i czerwona.	Rywalizacja indywidualna.
„Tor przeszkód” na placu zabaw (1 zajęcia ok. 1,5h)	Trucht na szkolny plac zabaw. Omówienie poszczególnych zadań: każde dziecko musi wykonać wszystkie elementy „toru przeszkód” w jak najszybszym czasie. Na sygnał „start” uczeń biegnie do drabinki, przechodzi na drugą stronę, biegnie do huśtawki (musi się rozbujać), wchodzi na ślizgawkę, zjeżdża i wraca na start ( w zależności od liczby uczestników można powtórzyć zadania), zapisujemy czas wykonania zadania.	Stoper, kartka i długopis.	Rywalizacja indywidualna.
Zabawy ruchowe na sali gimnastycznej (1zajęcia ok. 1h)	„Pościg węża za ogonem” Uczniowie ustawieni w rzędzie trzymają się mocno za biodra. Pierwszy w rzędzie jest głową, ostatni ogonem węża. Na sygnał prowadzącego głowa goni ogon starając się go złapać. Po schwytaniu wąż formułuje się w ten sposób, że do środka rzędu	Piłka	Zabawa w grupie

Temat zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczenia	Środki dydaktyczne	Metody
	<p>przechodzą początkujący i końcowi, a ci ze środka przechodzą na ich miejsce.</p> <p>„Nie daj piłki berkowi” Wybieramy berka, który stara się złapać dziecko z piłką. Uczestnicy zabawy uniemożliwiają to berkowi podając piłkę między sobą.</p> <p>„Gorąca kula” Na znak prowadzącego uczestnicy poruszają się po boisku, prowadzący rzuca piłkę - gorącą kulę pod nogi biegających. Chroniąc się przed dotknięciem nogi przez piłkę, uczestnicy najbardziej zagrożeni podskakują.</p>		
<p>Zabawy z piłką (1 zajęcia ok. 1h)</p>	<p>Swobodny bieg dookoła sali, ćwiczenia rozgrzewające.</p> <p>Dzieci stoją w kole, eden z nich rzuca piłkę do kogoś innego, ale tak, by odbiła się ona raz od ziemi, zanim wpadnie w ręce drugiego uczestnika.</p> <p>Jedna osoba stoi pośrodku, próbuje w jakikolwiek sposób dotknąć piłki.</p> <p>Jeżeli się jej to uda, zamienia się miejscami z tym, kto rzucał piłką.</p> <p>(gdy grupa jest większa można włączyć do zabawy dwie piłki).</p> <p>„Uciekający kosz”: trzy osoby trzymając się za ramiona tworzą kosz i poruszają się wzdłuż linii, pozostali uczestnicy próbują wrzucić piłkę do „kosza” (każdy ma jeden rzut i przechodzi na koniec kolejki).</p>	<p>Piłka</p>	<p>Zabawa w grupie</p>
<p>Biegający „kółko i krzyżyk” (1 zajęcia ok. 1h)</p>	<p>Swobodny bieg dookoła sali, ćwiczenia rozgrzewające.</p> <p>Dzielimy dzieci na drużyny, z obręczy do hula hop tworzymy tarczę do gry w kółko i krzyżyk, 15m. dalej zaznaczamy linię startu. Każdy zespół otrzymuje 3 woreczki z grochem. Na sygnał rozpoczęcia wybiegają pierwsi zawodnicy z każdego zespołu, mają ze sobą po jednym woreczku. Gdy dobiegną do kratki do gry ustawiają w wybranym miejscu swój symbol i wracają. Po dotknięciu ręki kolejnego zawodnika – ten rusza i ustawia kolejny element. Następnie robi to trzecia osoba. Każda kolejna biegnie już bez „pionka”. Następne osoby mogą przemieścić jeden</p>	<p>9 obręczy do hula hop, 6 woreczków z grochem</p>	<p>Zabawa w grupie</p>

Temat zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczenia	Środki dydaktyczne	Metody
	symbol na polu gry i wtedy wracają. W grze więc liczy się szybkość i pomysł. Ponieważ może zdarzyć się sytuacja, w której jeden zespół zdąży ustawić np. dwa swoje znaczniki. Możemy ustalić, że gramy np. do 5 zwycięstw.		
Zabawa rzutna (1 zajęcia ok. 1h.).	Bieg dookoła sali, ćwiczenia rozgrzewające. „Przetaczanie piłki” Uczestnicy podzieleni na dwa zespoły, ustawiają się na wyznaczonych liniach. Na środku pomiędzy zespołami ustawiona jest piłka lekarska. Celem zabawy jest przetoczenie tej piłki poprzez rzucanie w nią piłkami ręcznymi za linię przeciwnika. Wygrywa zespół, któremu się to uda. Zabawę powtarzamy ustaloną ilość razy.	Piłka lekarska, dwie piłki ręczne.	Zabawa w grupie.
„Mecz piłkarski” (1 zajęcia ok. 1,5h)	Bieg spokojny dookoła boiska, rozgrzewka. Dzielimy uczestników na dwie drużyny i gramy mecz piłkarski. Wychowawca jest sędzią.	Piłka nożna, dwie bramki	Rywalizacja grupowa
„III Międzyświatlicowe Zawody Biegowe” (1 zajęcia ok. 2h)	Zaproszenie Gdyńskich świetlic szkolnych na zawody biegowe (scenariusz zawodów w załączniku nr 1)	Pałeczki do sztafety, taśma i pachołki do zaznaczenia trasy. Kartka i długopis, mazak do wypisania dyplomów.	Bieg w sztafecie, indywidualny
„Aktywny Dzień Mamy i Taty” (1 zajęcia ok. 1,5h)	Zaproszenie rodziców do wspólnej zabawy, scenariusz „Dnia Mamy i Taty” w załączniku nr 2.	Chusta animacyjna Klanza, woreczek z grochem, łyżka i jajko, szarfy, dodatkowa koszulka sportowa (rozmiar dla rodzica).	Zabawy ruchowe w grupie

### III MIĘDZYŚWIETLICOWE ZAWODY BIEGOWE

#### 1. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się **10.05.2018r.** od godz. 10:00

miejsce / trasa: ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 9 W GDYNI ul. Chyłońska 227 - okolice boiska przy szkole

Udział proszę zgłaszać do **27.04.2018r.** do świetlicy szkolnej (osobiście lub telefonicznie).

#### 2. CEL ZAWODÓW

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu i rekreacji fizycznej;
- popularyzacja biegów;
- zachęta do aktywnego spędzania wolnego czasu;
- przestrzeganie zasad „fair - play”;
- integracja uczniów w różnym wieku.

#### 3. ORGANIZATOR

ŚWIETLICA SZKOLNA SP NR 31 W GDYNI  
UL. CHYŁOŃSKA 227

4. Zapraszamy drużyny 5 - osobowe, dzieci uczęszczające do świetlic szkolnych, z klas 1 - 3.

#### 5. Przebieg zawodów:

Zapoznanie dzieci z celem zawodów i omówienie zasad rywalizacji. Wspólna rozgrzewka, zapoznanie z trasą biegu. Rywalizacja w formie sztafety, dzieci muszą jak najszybciej pokonać wyznaczoną trasę ok. 300 m. i przekazać pałeczkę kolejnej osobie z drużyny. W przypadku remisu wyznaczone osoby (mogą to być opiekunowie) pokonują dodatkową rundę. Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród na zakończenie imprezy

Odbędzie się również bieg indywidualny (dwa okrążenia ok. 500 m.).

Wszystkim zawodnikom zapewniamy medal, wodę oraz słodki upominek. Trzy najszybsze szkoły otrzymają puchary oraz nagrody rzeczowe. Trzy pierwsze osoby w biegu indywidualnym otrzymają puchary.

**ZAPRASZAMY SERDECZNIE DO ZABAWY!!!**

## Załącznik nr 2

### „AKTYWNY DZIEŃ MAMY I TATY”

#### **Cele:**

- pogłębianie kontaktu fizycznego i emocjonalnego z rodzicem
- możliwość obserwacji własnego dziecka podczas zajęć
- doskonalenie umiejętności współpracy z partnerem
- rozwijanie zamiłowania do ruchu
- wytworzenie radosnego i pogodnego nastroju wśród uczestników

#### **Formy:**

Ze względu na liczbę dzieci: zbiorowa, w parach

Ze względu na miejsce działania: sala gimnastyczna lub boisko szkolne

#### **Powitanie, przebieg zajęć:**

Zachęcenie rodziców i dzieci do wspólnej zabawy, krótkie podsumowanie zajęć z „Akademii biegania” prowadzonych w świetlicy szkolnej.

Dzieci dobierają się w pary z rodzicami, witają się. Prowadzący mówi: witają się nasze dłonie, witają się nasze łokcie, witają się nasze kolana, witają się nasze plecy, witają się nasze czoła, witają się nasze noski.

"Lustro" rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka, zmiana ról.

Dziecko i rodzic siedzą na podłodze w siadzie prostym, opierają się plecami o siebie, dziecko pcha plecami rodzica zmiana ról. Siedząc przodem do siebie i trzymając się mocno za ręce, dziecko kładzie się na plecach rodzic przyciąga je do siebie.

#### Zabawa z chustą animacyjną:

- dzieci i rodzice stoją w kole trzymając chustę. Osoba prowadząca wybiera uczestnika, do którego chce przesłać piłeczkę. Wybiera imiona swoje i wybranego dziecka i mówi np. „Iwona do Dawida”, poruszając odpowiednio chustą przesyła dziecku piłeczkę. Podczas zabawy piłka nie może spaść na podłogę;
- wszyscy stoją w kole, trzymając chustę na wysokości pasa. Wszyscy mają zamknięte oczy. Prowadzący wybiera osoby, które wchodzi pod chustę. Wszyscy otwierają oczy i próbują zgadnąć kogo brakuje;
- wszyscy trzymają chustę za uchwyty, podnoszą ją im opuszczają. Prowadzący wydaje polecenia: „Pod chustą przebiegają wszyscy, którzy: mają rodzeństwo, mają białe bluzki, mają czarne włosy, lubią lody itp.”

#### Konkurencje sportowe:

- bieg z woreczkiem na głowie do pachołka i okrążenie go, rodzic – dziecko trzyma się za rękę;
- bieg z jajkiem na łyżce (dziecko i rodzic biegną osobno, liczy się moment przebiegnięcia ostatniej osoby z pary);
- bieg do wyznaczonego miejsca w parach, nogi przewiązane szarfą;
- przy każdym pachołku leży koszulka sportowa, dziecko biegnie do tego miejsca, ubiera koszulkę i wraca do rodzica, zdejmując koszulkę, a rodzic zakłada i biegnie do pachołka, ściąga koszulkę i wraca do dziecka;
- rzut woreczkiem do celu (przed każdą parą w odległości ok. 3m kładziemy obręcz, do której starają się trafić obie osoby z drużyny, każdy ma 5 rzutów).

Podsumowanie rywalizacji, wyłonienie zwycięskiej drużyny. W przypadku remisu – dogrywka.

Przygotowujemy pytania, na które na zmianę odpowiadają drużyny (rodzic konsultuje z dzieckiem).

Przykładowe pytania:

⑩ Wyścig Pokoju to wyścig:

- a) samochodowy
- b) kolarski
- c) żeglarski

⑩ Jaka dyscyplinę sportu uprawia Otylia Jędrzejczak:

- a) kolarstwo
- b) pływanie
- c) skoki narciarskie

• Michael Jordan był:

- a) piłkarzem
- b) koszykarzem
- c) siatkarzem

• Wymień 5 dyscyplin sportowych, w których używa się piłek.

• Wymień 3 dyscypliny sportów zimowych.

• Wimbledon to turniej rozgrywany w:

- a) Piłce nożnej
- b) Tenisie ziemnym
- c) Piłce koszykowej.

• Ilu zawodników gra w piłkę ręczną?

Podziękowanie wszystkim za wspólną zabawę, rozdanie wody, poczęstunek (owoce i warzywa, herbatniki). Rozdanie dyplomów dla wszystkich drużyn „Dyplom Super Sportowej Rodziny”.

Rozdanie własnoręcznie zrobionych przez dzieci laurek z okazji Dnia Mamy i taty, zaśpiewanie „Sto Lat” rodzicom.