

Załącznik nr 4

Id sprawy	10864586
Tytuł sprawy	Zajęcia sportowe dla uczniów 2020 (10864586)
Utworzona przez	anna mika, 2019-11-15 12:48:10
Ostatnio zmodyfikowana przez	anna mika, 2019-11-18 14:20:02
Aktualny etap	Złożenie wniosku
Suma kontrolna formularza	35F4C0AC02-8522DDDBC3-2E6196F38E-9EE9C267DA

PROGRAM ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA UCZNIÓW - SZCZEGÓŁOWY OPIS ZADANIA

Nazwa zadania	Zajęcia sportowe z elementami gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej
Nazwa własna zadania	Zajęcia sportowe z elementami gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej - Gmina Chełmek

Opis zadania.

Głównym celem organizacji zajęć będzie aktywizacja sportowa dzieci oraz profilaktyka wad postawy. Zajęcia będą zawierać elementy gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej realizowanej w formie odpowiadającej wiekowi oraz możliwościom psychoruchowym uczniów. Program będzie przeznaczony do realizacji w pierwszej kolejności w klasach I-III szkoły podstawowej, w grupach nieprzekraczających 15 uczestników, w wymiarze jednej godziny tygodniowo (60 minut), łącznie 13 zajęć, t.j. SZS nr 1 w Chełmku: Grupa 1 - wtorek - godz.14.00-15.00, Grupa 2 - środa - godz.15.30-16.30, Grupa 3 - czwartek - godz.14.30-15.30, Grupa 4 - czwartek - godz. 15.30-16.30, SZS-P nr 2 w Chełmku: Grupa 5 - poniedziałek - godz. 12.30-13.30, Grupa 6 - środa -godz. 13.30-14.30, SZS w Bobrku - Grupa 7 - piątek - godz. 12.50-13.50, SZS w Gorzowie - poniedziałek - godz.14.15-15.15. Planowany nabór zakłada powszechny i systematyczny udział dzieci w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowych. Projekt przeznaczony jest dla 100 uczniów w pierwszej kolejności z klas I-III szkół podstawowych na terenie gminy Chełmek. Uczniowie objęci programem mają wady postawy, stwierdzone w bilansie zdrowia przeprowadzonego przez pielęgniarkę. Są to przede wszystkim skoliozy, wady stóp i klatki piersiowej oraz odstające łopatki. Dopuszcza się możliwość objęcia działaniami projektowymi również dzieci z pozostałych klas szkoły podstawowej, ze stwierdzonymi wadami postawy, w miarę wolnych miejsc w danej grupie.

Zadanie będzie realizowane w okresie od 02.03.2020 r. do 19.06.2020 r. Zajęcia będą się odbywały w godzinach popołudniowych i nie będą stanowiły realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

Realizacja projektu przyniesie znaczące efekty:

- umożliwi dzieciom uczestnictwo w ciekawym programie sportowym,
- uczeń będzie posiadał podstawową wiedzę o przyczynach i powstaniu swojej wady,
- pozna sens, cel i zasady stosowane podczas ćwiczeń i zabaw korekcyjnych,
- będzie potrafił określić jak wygląda prawidłowa i nieprawidłowa postawa ciała,
- pozna potrzeby i sens swoich działań na rzecz poprawy swojej wady postawy,
- będzie potrafił kontrolować swoją postawę w ciągu całego dnia i w różnych sytuacjach, respektując zalecenia lekarza i nauczyciela,
- będzie samodzielnie przeciwdziałał złym nawykom ruchowym (sposób siedzenia, odrabiania lekcji, oglądania TV itp.),
- pozna swój organizm i dostrzeże korzyści zdrowotne,
- wpoi prawidłowe nawyki higieniczne,
- wpłynie na kreowanie pozytywnych norm społecznych, m.in. dyscypliny, postępowania zgodnie z zasadami fair play, współdziałania w grupie.

Cykl zajęć sportowych prowadzony będzie na salach gimnastycznych szkół podstawowych na terenie Gminy Chełmek. Sale gimnastyczne wyposażone w sprzęt korekcyjny: między innymi liczne drabinki, materace, pomoce do ćwiczeń równowagi, skrzynie gimnastyczne, różnorodne piłki i akcesoria sportowe niezbędne do prowadzenia tego typu zajęć. Ćwiczenia prowadzone będą przez nauczycieli posiadających odpowiednie kwalifikacje. Zajęcia będą organizowane w okresie od 02.03.2020 r. do 19.06.2020 r.

Ogólne założenia zajęć sportowych z elementami gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej:

1. Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała.

a) dokładne poznanie dziecka

- stan zdrowia, konsultacje z pielęgniarką,
- odchylenia w postawie,
- próby sprawności.

b) nauka korygowania błędów postawy z uwzględnieniem indywidualizacji

- nauka przyjmowania pozycji wyjściowych, kształtowanie wycucia prawidłowej postawy w miejscu i ruchu,
- rozluźnianie i zwiększanie ruchomości w stawach z równoczesnym wzmacnianiem odcinkowym,
- stopniowe zwiększanie intensywności ćwiczeń,
- nauka prawidłowego pogłębionego oddechu,
- nauka ćwiczeń domowych.

c) kontrola umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy oraz stopniowe opanowanie poznawanych ćwiczeń.

2. Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy.

a) zwiększanie intensywności ćwiczeń (obciążanie, oporowanie, przyspieszanie tempa) przy bezwzględym egzekwowaniu prawidłowej postawy,

b) wyrabianie wytrzymałości siłowej mięśni posturalnych przez zwiększanie liczby powtórzeń i

skracanie przerw między ćwiczeniami,
c) stałe egzekwowanie prawidłowej postawy we wszystkich pozycjach w czasie ćwiczeń oraz w różnych sytuacjach, w jakich się dziecko znalazło.

Tematyka zajęć:

1. Przepisy BHP na zajęciach gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej. Weryfikacja potrzeb uczniów i wad postawy.
2. Wzmacnianie mięśni grzbietu i mięśni brzucha - ćwiczenia w parach.
3. Wzmacnianie mięśni posturalnych - ćwiczenia w parach.
4. Ćwiczenia wzmacniające klatkę piersiową - ćwiczenia mięśni międzyżebrowych.
5. Ćwiczenia ogólno -rozwojowe wzmacniające mięśnie posturalne.
6. Ćwiczenia elongacyjne bierne i czynne.
7. Gry i zabawy z elementami rozciągającymi mięśnie przykręgosłupowe.
8. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem przyrządów.
9. Gry i zabawy z elementami oddechowymi i rozluźniającymi mięśnie.
10. Gry i zabawy z elementami rozciągającymi mięśnie przykurczone.
11. Rozwijamy uzdolnienia motoryczne, stymulacja czucia głębokiego
12. Zabawy i gry korekcyjne z piłkami.
13. Ćwiczenia kształtujące równowagę - chód, marsz, bieg. Pozycje niskie i wysokie.
14. Ćwiczenia równoważne ze współćwiczącym.
15. Wzmacnianie mięśni grzbietu . Zabawy z mocowaniem.
16. Ćwiczenia z przyborami: laski , roleksy, gumy rozciągające.
17. Tor przeszkód - wzmacnianie wytrzymałości.
18. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu.
19. Ćwiczenia oddechowe jako forma relaksu. Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające mięśnie.
20. Gry i zabawy kształtujące wytrzymałość i siłę.
21. Ćwiczenia integracji sensorycznej.
22. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki.
23. Wysoka i niska pozycja Klappa - wzmacniamy obręcz barkową.
24. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtującej nawyk postawy skorygowanej.
25. Zabawy z elementami czworakowania stosowane w celu wzmocnienia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa i pasa barkowego.
26. Wesołe tory przeszkód - ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione, ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone - dotyczy mięśni karku, obręczy barkowej, biodrowej, kończyn dolnych, stóp, mięśni grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, pośladków).
27. Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy w grach i zabawach.
28. Gry i zabawy siłowe.
29. Zabawy orientacyjno - porządkowe (chód, bieg w różnych kierunkach z omijaniem przyborów, współćwiczących, zatrzymywanie się na sygnał w celu przyjęcia prawidłowej postawy).
30. Zestaw ćwiczeń domowych.

Osoby upoważnione do reprezentowania wnioskodawcy, składania oświadczeń woli i zaciągania zobowiązań finansowych, zgodnie z postanowieniem statutu.

SKARBNIK

Zuzanna Kujawa

/pieczęć i podpis/

Gmina Chełmek

Burmistrz

Andrzej Saternus

/pieczęć i podpis/

ally