

Założenia programu „Aktywnie spędzam czas na sportowo i kształtuję swoją postawę ciała prawidłowo”

I. WPROWADZENIE:

Program „Aktywnie spędzam czas na sportowo i kształtuję swoją postawę ciała prawidłowo” – zajęcia sportowe dla uczniów z elementami gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej poprzez realizację dodatkowych zajęć sportowych i rekreacyjno-sportowych ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń korekcyjnych i kompensacyjnych ma zachęcać dzieci i młodzież do regularnej aktywności fizycznej, jak również kształtować podstawowe nawyki ruchowe związane z prawidłową postawą ciała.

Zadania korekcyjno-kompensacyjne są bardzo ważną wartością dodaną programu ze względu m.in. na brak obligatoryjnych i powszechnych zajęć gimnastyki korekcyjnej w szkołach podstawowych.

Od Jednostek Samorządu terytorialnego, szkół oczekujemy zabezpieczenia obiektu sportowego oraz wsparcia finansowego uczestników zajęć warunkującego udział w programie.

Po stronie Fundacji WOSPOLSKA będzie obsługa merytoryczna i finansowa programu oraz wspieranie nauczyciela prowadzącego zajęcia, szkolenia, monitoring, ewaluacja oraz zdobywanie dodatkowych środków finansowych na wsparcie programu jako wartość dodana.

Szczegóły w załącznikach, które prześlemy w wersji elektronicznej.

II. ZAŁOŻENIA PROGRAMU:

Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne jako powszechne zajęcia gimnastyki korekcyjnej w szkołach podstawowych prowadzone będą przez nauczyciela wychowania fizycznego z danej szkoły.¹

¹ (W przypadku dużej liczby zgłoszeń, o przyjęciu do programu w pierwszej kolejności decydować będą dodatkowe uprawnienia z zakresu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej).

Kwalifikacja do zajęć pozalekcyjnych odbywać się powinna na podstawie badań przesiewowych przeprowadzonych przez nauczyciela wychowania fizycznego i pielęgniarkę (higienistkę) szkolną lub na podstawie odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego.

W pierwszej kolejności rozpatrywane będą wnioski kandydatów, posiadających uprawnienia do prowadzenia zajęć z elementami gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej na podstawie obowiązujących przepisów.

III. CELE PROGRAMU:

- harmonijny rozwój fizyczny oraz poprawa ogólnej kondycji i sprawności fizycznej uczniów,
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy,
- przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy,

- zapobieganie nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży,
- włączenie jak największej grupy uczniów do regularnej aktywności fizycznej.

Cele i zadania szczegółowe programu:

- a) Cele aksjologiczne:
 - kształtowanie aktywnej postawy do aktywności fizycznej podejmowanej w szkole i poza szkołą,
 - wdrażanie do stylu życia, w którym aktywność ruchowa znajduje się na ważnym miejscu w hierarchii wyznawanych wartości,
 - zachęcanie do podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej w klubach i sekcjach sportowych,
 - zrównoważony rozwój morfofunkcjonalny organizmu
- b) Cele sprawnościowo-motoryczne:
 - kształtowanie zdolności motorycznych, w tym: wytrzymałości, szybkości, siły, koordynacji ruchowej i gibkości,
 - nauczanie i doskonalenie umiejętności ruchowych w indywidualnych oraz zespołowych formach aktywności fizycznej,
 - rozwijanie potrzebnych nawyków ruchowych,
 - zaznajamianie z metodami kształtowania sprawności fizycznej,
 - umożliwienie dzieciom i młodzieży doskonalenia ich specyficznych uzdolnień ruchowych,
 - kształtowanie wydolności fizycznej organizmu.
- c) Cele poznawcze:
 - przekazywanie wychowankom wszechstronnej wiedzy o rozwoju fizycznym człowieka,
 - nauczanie metod i form związanych z kształtowaniem sprawności fizycznej, jak również nauczaniem lub doskonaleniem umiejętności ruchowych.
- d) Cele diagnostyczne:
 - teoretyczno-praktyczne zapoznanie wychowanków z testami do oceny indywidualnej sprawności fizycznej,
 - kształtowanie umiejętności właściwej interpretacji wyników testów sprawnościowych i wydolnościowych.
- e) Cele zdrowotne:
 - wdrażanie do regularnej oraz w miarę intensywnej aktywności fizycznej,
 - hartowanie i adaptacja organizmu.
- f) Cele korekcyjno-kompensacyjne:
 - Uświadomienie uczniom wpływu prawidłowej postawy ciała na zdrowie teraz i w przyszłości
 - kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała,
 - doskonalenie pamięci ruchowej,
 - kształtowanie siły mięśniowej mięśni posturalnych,
 - odpowiedni zakres ruchu w stawach,
 - usuwanie ewentualnych przykurczy mięśni,
 - wykonywanie czynności użytkowych dnia codziennego z zachowaniem prawidłowej postawy,
 - profilaktyka wad postawy,

- rozwijanie umiejętności prawidłowego chodu,
- uczenie umiejętności prawidłowego oddychania.

IV. ZADANIA PROGRAMU I GŁÓWNE WARUNKI REALIZACJI:

Projekt polega na zorganizowaniu i przeprowadzeniu zajęć sportowych poza lekcyjnych z elementami gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej gdzie każda grupa będzie składała się z (\pm) 12 uczestników.

1. Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne jako powszechne zajęcia gimnastyki korekcyjnej w szkołach podstawowych prowadzone będą przez nauczyciela wychowania fizycznego z danej szkoły.²

² (W przypadku dużej liczby zgłoszeń, o przyjęciu do programu w pierwszej kolejności decydować będą dodatkowe uprawnienia z zakresu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej).

- Kwalifikacja do zajęć pozalekcyjnych odbywać się powinna na podstawie badań przesiewowych przeprowadzonych przez nauczyciela wychowania fizycznego i pielęgniarkę (higienistkę) szkolną lub na podstawie odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego.
- W pierwszej kolejności rozpatrywane będą wnioski kandydatów, posiadających uprawnienia do prowadzenia zajęć z elementami gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej na podstawie obowiązujących przepisów.
- W każdej jednostce metodycznej 1/3 czasu zajęć tj. 12-15 minut prowadzący przeznacza na ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne; podmiot realizujący zadanie zobowiązuje się do zapewnienia odpowiedniego miejsca organizacji zajęć sportowych oraz niezbędnego sprzętu sportowego.
- uczestnicy zajęć – uczniowie nie ponoszą żadnych kosztów uczestnictwa w zajęciach – pod warunkiem realizacji przez szkołę projektów „Młody Mistrz”, „Walcz o siebie” wersja A lub B.

2. Prowadzący zajęcia winien:

- bieżącego miesięcznego wypełniania harmonogramu zajęć, dziennika zajęć i raportu z prowadzonych zajęć i przekazania ich do Fundacji do 10 dnia kolejnego miesiąca drogą elektroniczną,
- przeprowadzenia przynajmniej 1 raz w semestrze (roku) testów sprawnościowych oraz przekazania wyników do Fundację WOSPOLSKA drogą elektroniczną,
- aktywnej współpracy z Fundacją w zakresie promocji, sprawozdawczości, ewaluacji, monitoringu i kontroli realizacji zadania,
- realizacji programu zgodnie z założeniami i podejmowania wszelkich obowiązków z niego wynikających,
- wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Fundację WOSPOLSKA w celu realizacji programu. Administrator danych informuje, że przysługuje prawo wglądu do treści swoich danych osobowych oraz ich

poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak bez tego nie jest możliwe udział w programie,

- wyrażenia zgody na nieodpłatne rozpowszechnianie swojego wizerunku w materiałach promocyjnych i informacyjnych programu w tym do publikacji, pokazywania i wykorzystywania w sposób niekomercyjny w dowolnym formacie i we wszystkich mediach,
- niezwłocznego informowania Fundację WOSPOLSKA o wszelkich zmianach danych osobowych.

V. PROCEDURY OSIAGANIA CELÓW I ZADAŃ PROGRAMU:

- prowadzenie zajęć sportowych i kompensacyjno-korekcyjnych wg zasad pedagogicznych,
- stosowanie wielu metod realizacji zadań ruchowych, nauczania ruchu, przekazywania i zdobywania wiadomości z kultury fizycznej,
- rozwijanie wszechstronnej osobowości ucznia poprzez wykorzystywanie metod wychowawczych i własny przykład osobisty,
- dbałość o różnorodność form organizacyjnych,
- systematyczne stosowanie ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych,
- dobór różnorodnych środków dydaktycznych do prowadzonych zajęć.

Pożądane osiągnięcia uczestników programu:

- a) w zakresie postaw, uczeń:
 - chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć sportowych i korekcyjno-kompensacyjnych,
 - stosuje zasadę fair play w sportach indywidualnych i zespołowych,
 - wykonuje ćwiczenia fizyczne na miarę swoich możliwości i potrzeb ruchowych,
- b) w zakresie wiedzy, uczeń:
 - zna test do oceny sprawności fizycznej i postawy ciała,
 - rozumie potrzebę hartowania organizmu,
 - wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała,
 - zna podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych,
- c) w zakresie umiejętności, uczeń:
 - potrafi przeprowadzić samokontrolę i samoocenę własnej sprawności fizycznej i postawy ciała,
 - stosuje prozdrowotny styl życia.

VI. WYMAGANE DOKUMENTY DLA STRON PROGRAMU:

(wzory druków dostępne na stronie Fundacji Walcz o Siebie www.walczosiebie.eu)

1. Zgłoszenie szkoły do programu – Zał. nr 1
2. Porozumienie o współpracy pomiędzy Szkołą, a Fundacją WOSPOLSKA – Zał.nr 2 (Zostanie uzgodnione i podpisane po przyjęciu zgłoszenia szkoły do programu)

3. Zgoda rodziców lub opiekunów prawnych dziecka na udział w programie – *Zał. nr 3*
4. Umowa zlecenie + oświadczenie do celów podatkowych pomiędzy nauczyciel, a Fundacja WOSPOLSKA – *Zał.nr 4*

VII. POZOSTAŁE INFORMACJE:

Uczestnicy zajęć muszą być ubezpieczeni w trakcie trwania programu od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków, a nauczyciel prowadzący od Odpowiedzialności Cywilnej.