

# Założenia programu pod roboczym tytułem „MŁODY MISTRZ”

## I. WPROWADZENIE:

W ramach rozwijania sportu poprzez wspieranie przedsięwzięć z zakresu upowszechniania sportu dzieci i młodzieży Fundacja „Walcz o siebie Polska” pragnie zaproponować **szkolom podstawowym klas I-III** możliwość prowadzenia sportowych zajęć pozalekcyjnych.

W podstawie programowej zapisany został cel główny: „Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, etycznym, fizycznym i estetycznym. Ważne jest również takie wychowanie, aby dziecko w miarę swoich możliwości było przygotowane do życia w zgodzie z samym sobą, ludźmi i przyrodą”.

Treści nauczania i umiejętności zawarte w podstawie programowej, jakie powinien opanować uczeń kończący I etap edukacji wczesnoszkolnej obejmują w zakresie:

- 1) sprawności fizycznej: marszobieg trwające co najmniej 15 minut; wykonanie próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- 2) treningu zdrowotnego: przyjmowanie prawidłowych pozycji do ćwiczeń i wykonanie przewrotu w przód; wykonywanie skoków jedno- i obunóż, przez przeszkody, przez skakankę; wykonywanie ćwiczeń równoważnych z przyborami i na przyrządzie,
- 3) sportów całego życia i wypoczynku: umiejętności związane z piłką: rzuty, chwyt, kozłowanie, odbijanie, prowadzenie piłki; udział w grach, zabawach, grach terenowych, zawodach sportowych, respektowanie reguł gry i przepisów sędziowania; właściwe zachowanie się w sytuacjach zwycięstwa i porażki,
- 4) bezpieczeństwa i higieny osobistej: stosowanie koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych; dbałość o czystość odzieży; przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych; wybieranie bezpiecznego miejsca do zabaw i gier; wiedza, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

W uwagach podstawy programowej o realizacji zadań szkoły na I etapie edukacyjnym, w punkcie dotyczącym aktywności fizycznej zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na boisku, w ogrodzie, w sali gimnastycznej itp. Czas przeznaczony na ten zakres kształcenia ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej uczniów.

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.

## II. ZAŁOŻENIA PROGRAMU:

Program „MŁODY MISTRZ” skierowany jest do dzieci z klas **I-III szkół podstawowych**, a jego ideą jest propagowanie aktywnej postawy. Formuła opiera się na sześciu zasadniczych blokach sportowych z możliwością poszerzenia o pokrewne dziedziny. W każdym bloku uczeń

ma szansę opanowania określonych umiejętności i wiadomości, za które nagradzany jest odpowiednią odznaką.

Bloki te to: ROWERZYSTA - TURYSTA, GIMNASTYK - TANCERZ, SANECZKARZ – NARCIARZ - ŁYŻWIARZ, PIŁKARZ, LEKKOATLETA, PŁYWAK-WODNIAK.

Poszczególne bloki (sporty) przedstawione są w układzie czasowym zgodnym z rokiem szkolnym i dostosowane między innymi do warunków atmosferycznych. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, żeby nauczyciel realizował program według własnej koncepcji dopasowanej do możliwości placówki oświatowej.

Zaproponowane sprawności mogą być prowadzone przez nauczyciela w ciągu trzech lat nauki w klasach I–III, z tym, że z każdym rokiem zwiększają się wymagania, którym powinno sprostać dziecko. Nauczyciel może w kolejnych latach zmieniać niektóre sprawności i np. w I klasie w ramach sprawności “Piłkarz” realizować zajęcia piłki nożnej i ręcznej, a w następnych latach np. koszykówki czy siatkówki.

Uczniowie po opanowaniu kolejnych sprawności i umiejętności ruchowych **otrzymują odznakę**, którą wklejają do specjalnej legitymacji. Zdobywca kompletu sprawności otrzymuje **tytuł MŁODEGO MISTRZA**.

Program pomaga nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej i współpracującym nauczycielom wychowania fizycznego w:

- dostosowaniu zajęć w klasach I-III do nowej podstawy programowej,
- monitorowaniu stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów szkół podstawowych,
- zintegrowaniu zajęć ruchowych z innymi zadaniami edukacyjnymi.

### **Celem programu:**

Głównymi celami stawianymi przed programem są:

1. poprawa stanu zdrowia sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych uczniów klas I-III;
2. wsparcie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego w zaplanowaniu i przeprowadzeniu ciekawych zajęć wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej;
3. promowanie nowych, atrakcyjnych form zajęć ruchowych zgodnych z nową podstawą programową;
4. monitorowanie stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów klas;
5. określenie preferencji w wyborze aktywności fizycznej uczniów;
6. zachęcenie uczniów do podejmowania nowych form aktywności fizycznej.

### **III. ZADANIA PROGRAMU, SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU:**

Projekt skierowany jest do dzieci z klas I – III szkół podstawowych.

Ideą programu „**MŁODY MISTRZ**” jest propagowanie aktywnej postawy zdobywania odznak sportowych potwierdzających zdobycie poszczególnych sprawności.

Program obejmuje sześć zasadniczych bloków sportów z możliwością poszerzenia o pokrewne dziedziny, np. gimnastyk – tancerz, czy też saneczkarz – narciarz – łyżwiarz. W każdym bloku uczeń ma szansę opanowania określonych umiejętności i wiadomości, za które nagradzany jest odpowiednią odznaką.

Poszczególne bloki (sporty) przedstawione są w układzie czasowym zgodnym z rokiem szkolnym i dostosowane między innymi do warunków atmosferycznych, co w niczym nie ogranicza inwencji nauczycieli w realizacji programu według własnej koncepcji związanej z możliwościami danej placówki oświatowej.

Zaproponowane sprawności mogą być prowadzone przez nauczyciela w ciągu trzech lat nauki w klasach I – III, z tym, że z każdym rokiem zwiększają się wymagania, którym powinno sprostać dziecko. Nauczyciel może w kolejnych latach zmieniać niektóre sprawności i np. w I klasie w ramach sprawności Piłkarz realizować zajęcia piłki nożnej, a w następnych latach np. koszykówki czy siatkówki.

Proponowane sporty i przykładowe umiejętności do opanowania przez uczniów w ciągu trzech lat:

#### **1. Rowerzysta – Turysta (wrzesień – październik):**

- umiejętność jazdy na rowerze; znajomość zasad bezpiecznego poruszania się na rowerze; znajomość (w podstawowym zakresie) przepisów i znaków drogowych oraz zasad bezpieczeństwa na drogach;
- w klasie III uproszczony test na kartę rowerową;
- udział w wycieczkach turystycznych w obrębie miasta i okolicy oraz udział w programowych wycieczkach turystycznych;
- wykonanie mini-kronik;
- bezpieczeństwo na trasach turystycznych.

#### **2. Piłkarz – Nożny/Ręczny/Koszykarz/Siatkarz (październik – grudzień):**

- opanowanie podstawowych umiejętności gry w piłkę nożną, ręczną, koszykówkę, siatkówkę; udział w grach i zabawach przygotowujących do „gry właściwej” oraz rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole;
- podstawowe wiadomości z zakresu przepisów sędziowania i organizacji zabaw i gier sportowych.

#### **3. Saneczkarz – Narciarz – Łyżwiarz (styczeń – luty):**

W zależności od możliwości oraz tradycji:

- jazda na sankach z górki i po terenie płaskim, zabawy ze współwiczącymi;
- spacer na nartach biegowych połączony z lepieniem różnych form ze śniegu oraz mini zawody na nartach biegowych;

- podstawowe umiejętności jazdy na nartach zjazdowych po wyznaczonej trasie, mini zawody z pokonywaniem przeszkód;
- jazda na łyżwach – elementy „Błękitnej sztafety” i „Złotego krążka” (patrz Kalendarz Imprez SZS); o wiedza z zakresu bezpieczeństwa zajęć na śniegu i lodzie oraz zasadach hartowania organizmu.

#### **4. Gimnastyk – Tancerz (luty – marzec):**

- nabycie podstawowych umiejętności zgodnie z założeniami podstawy programowej;
- „trzymaj się prosto” – ćwiczenia korekcyjne i wiedza o prawidłowej postawie ciała;
- zapoznanie się z podstawowymi przyborami i przyrządami gimnastycznymi;
- opanowanie prostych form tanecznych – tańców ludowych, „turniejowych” lub młodzieżowych oraz elementów rytmiki.

#### **5. Lekkoatleta (kwiecień – maj):**

- nabycie umiejętności związanych z biegami, skokami i rzutami spójnych z podstawą programową WF dla klas I – III,
- udział w szkolnych zawodach lekkoatletycznych,
- zasady bezpieczeństwa podczas zajęć i zawodów na stadionach i w terenie.

#### **6. Pływak – Wodniak (czerwiec lub działania całoroczne):**

- podstawy nauki pływania; udział w szkolnych zawodach pływackich;
- w miarę możliwości zapoznanie z kajakami, żaglówkami, z windsurfingiem; o zasady bezpieczeństwa w wodzie i na akwenach wodnych,
- higiena kąpielii na pływalniach krytych i otwartych,
- ekologia – racjonalne gospodarowanie wodą.

Przewidujemy, że oprócz umiejętności „bazowych” zaproponowanych przez autorów zostaną wprowadzone także nowe sporty, które zastąpią niemożliwe do zdobycia w danej szkole i klasie umiejętności lub będą dla nich alternatywą związaną z tradycjami szkoły, umiejętnościami nauczycieli lub innymi czynnikami.

Nauczyciel i szkoła przystępujący do programu Młody Mistrz deklarują realizację cyklu zajęć i sprawdzianów dla dzieci, które zapoznają je z nowymi formami aktywności fizycznej. Poprzez ciągłość trwania Projektu w klasach I – III zaistnieje możliwość zbadania progresji umiejętności każdego dziecka. Bardzo ważnym elementem jest również pokazanie zintegrowania zajęć aktywności fizycznej z innymi umiejętnościami zapisanymi w obecnej podstawie programowej nauczania w klasach I – III. Nauczyciel otrzymuje dużą autonomię w realizacji programu. Może np. w przypadku niemożliwości realizacji którejś ze sprawności zastąpić ją inną. Nauczyciel może także w przypadku zrealizowania sprawności, zastąpić w drugim roku inną z zaproponowanych lub własną. Zasadą jednak powinno być, że uczeń przez 3 lata zdobywa wiedzę i sprawność w danej dyscyplinie poprawiając swoje osiągnięcia.

Program zakłada cykl szkoleń dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego zapoznających ich z nowoczesną wiedzą na temat wychowania fizycznego i zdrowotnego.

Program tworzy możliwość udziału w nim rodziców, którzy włączą się w cykl przygotowań dzieci do zdobywania poszczególnych umiejętności i prób zaliczeniowych, a także będą informowani przez nauczycieli na bieżąco o stanie sprawności dziecka i postępach.

#### **IV. GŁÓWNE WARUNKI REALIZACJI:**

1. uczestnikami zadania mogą być wyłącznie uczniowie szkół podstawowych klas I-III.
2. uczestnicy zadania muszą być podzieleni na grupy ćwiczebne minimum 12 osobowe, przypisane do jednej szkoły i składające się z uczniów tej szkoły.
3. zajęcia sportowe muszą być prowadzone z częstotliwością 2 razy w tygodniu.
4. osobami prowadzącymi zajęcia mogą być nauczyciele danej szkoły posiadający uprawnienia do prowadzenia zajęć z kultury fizycznej.
5. wynagrodzenie osób prowadzących zajęcia sportowe w grupach ćwiczebnych w wysokości
6. 10-40 zł brutto za jedną jednostkę zajęć (90 minut) – ustalone indywidualnie według kategorii zaszerogowania nauczyciela w szkole.
7. nauczyciel przystępując do programu zobowiązuje się do:
  - a. bieżącego miesięcznego wypełniania harmonogramu zajęć, dziennika zajęć i raportu z prowadzonych zajęć i przekazania ich do Fundacji do 10 dnia kolejnego miesiąca
  - b. przeprowadzenia przynajmniej 2 razy w semestrze – roku (na początku i końcu), testów sprawnościowych oraz przekazania wyników do Fundacji WOSPOLSKA,
  - c. aktywnej współpracy z Fundacją w zakresie promocji, sprawozdawczości, ewaluacji, monitoringu i kontroli realizacji zadania,
  - d. realizacji programu zgodnie z założeniami i podejmowania wszelkich obowiązków z niego wynikających,
  - e. 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.
  - f. 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.
  - g. niezwłocznego informowania Fundację WOSPOLSKA o wszelkich zmianach danych osobowych. podmiot realizujący zadanie zobowiązuje się do zapewnienia odpowiedniego miejsca organizacji zajęć sportowych oraz niezbędnego sprzętu sportowego.
  - h. uczestnicy zajęć – uczniowie nie ponoszą żadnych kosztów uczestnictwa w zajęciach.

**V. WYMAGANE DOKUMENTY DLA STRON PROGRAMU:**

*(wzory druków dostępne na stronie Fundacji Walcz o Siebie [www.walczosiebie.eu](http://www.walczosiebie.eu))*

1. Zgłoszenie szkoły do programu – *Załącznik nr 1*
2. Porozumienie o współpracy pomiędzy Szkołą, a Fundacją WOSPOLSKA – *Załącznik nr 2*  
(Zostanie uzgodnione i podpisane po przyjęciu zgłoszenia szkoły do programu)
3. Zgoda rodziców lub opiekunów prawnych dziecka na udział w programie – *Załącznik nr 3*
4. Umowa zlecenie + oświadczenie do celów podatkowych pomiędzy nauczyciel, a Fundacją WOSPOLSKA – *Załącznik nr 4*

**VI. POZOSTAŁE INFORMACJE:**

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