

Program sportowy

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

**dla
Wychowanków
Specjalnego Ośrodka Wychowawczego
im. św. Jana de La Salle w Częstochowie**

Opracował Dorożański Tomasz

Spis treści

- I. Wstęp
- II. Cele ogólne
- III. Cele szczegółowe
- IV. Metody i formy pracy
- V. Oczekiwane osiągnięcia
- VI. Sposób oceny osiągnięć

I. Wstęp

Program sportowy „ w zdrowym ciele zdrowy duch” powstał na podstawie moich wieloletnich doświadczeń w pracy z wychowankami jak również dzięki ukończonym studiom podyplomowym o specjalizacji wychowanie fizyczne i specjalizacji gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.

Na zdrowy styl życia składają się wszelkie umiejętności, wiedza, przyzwyczajenia, postawy i wartości ukierunkowane na utrzymanie jak najlepszego poziomu zdrowia przez całe życie. Uprawianie sportu i wyrzekanie się wszelkich nałogów wpływa więc pozytywnie na pomnażanie zdrowia.

Celem programu jest budowanie u wychowanków pewności siebie, poczucia własnej wartości poprzez uświadomienie sobie swoich dobrych i słabych stron, (czyli takich, które chciałbym zmienić), jak również wszechstronny rozwój fizyczny młodego człowieka.

II. Cele ogólne

Ogólna charakterystyka zajęć z danego zakresu dla danej grupy

Są to zajęcia z młodzieżą, które mają pomagać w prawidłowym rozwoju psychofizycznym i duchowym młodego człowieka, jego osobowości i odnalezieniu się w dzisiejszym świecie, w którym istnieje wiele zagrożeń.

Niniejszy program zawiera działania o charakterze profilaktycznym zwłaszcza w zakresie promocji zdrowego stylu życia. Został dostosowany do potrzeb i zainteresowań uczestników, ich wieku, stanu zdrowia i sprawności fizycznej.

Ma on służyć pomocą w integralnym wychowaniu dzieci i młodzieży.

Pozalekcyjne zajęcia sportowe dają uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

III Cele szczegółowe

Zasadniczym celem zajęć sportowych jest wszechstronny rozwój osobowości wychowanka. Można go osiągnąć poprzez realizację celów szczegółowych:

- Kontrolowanie własnych negatywnych zachowań i emocji w stosunku do siebie i innych.
- Kształtowanie wrażliwości na przejawy cierpienia fizycznego i psychicznego.
- Wdrażanie do utrzymywania higieny osobistej i otoczenia.
- Zapobieganie zachowaniom naruszającym spójność grupy (skarżenie, kłótnie, dokuczanie).
- Rozładowanie napięć i energii nagromadzonej podczas pobytu w szkole, wprowadzenie w pogodny nastrój.
- Kształtowanie szacunku do innych osób zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
- Rozwijanie postawy asertywności.
- Eksponowanie pozytywnych zachowań ćwiczących.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Ukazywanie zasad właściwego współdziałania w grupie, w zespole.
- Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych ćwiczącego.
- Wdrażanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej w środowisku rówieśniczym i rodzinnym.
- Wyzwalanie potrzeby samodoskonalenia i samowychowania.
- Propagowanie zasad „czystej gry” (fair play).
- Rozbudzanie zainteresowań aktywnością ruchową, motywowanie do aktywności ruchowej w wybranej (ulubionej) dziedzinie.
- Kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku.
- Kształtowanie właściwości koordynacyjnych ze szczególnym naciskiem na precyzję, rytmiczność i celowość ruchu.
- Kształtowanie umiejętności ruchowych przydatnych w grach zespołowych.
- Umożliwianie sprawdzenia poziomu nabywanych umiejętności ruchowych

poprzez udział w imprezach sportowych.

- Wdrażanie uczniów do regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych.

Działania te mają równocześnie charakter profilaktyki pierwszorzędowej, która ma dwa podstawowe cele: rozwój umiejętności życiowych potrzebnych do zdrowego funkcjonowania w życiu (promocja zdrowia) i opóźnienie wieku inicjacji, a przez to zmniejszenie zasięgu problemowych zachowań młodych ludzi, powodujących problemy wychowawcze.

IV Metody i formy pracy

Szczegółowe zadania do realizacji:

- Rozpoznanie problemów dziecka w kontekście jego sytuacji rodzinnej.
- Prowadzenie pracy z grupą tak, aby mogła stać się konstruktywną grupą rówieśniczą.
- Organizowanie czasu wolnego- prowadzenie zajęć o charakterze sportowo-rekreacyjnym umożliwiającym ich uczestnikom opanowanie zasad zdrowego stylu życia.
- Prowadzenie dokumentacji pracy z grupą.

W czasie trwania zajęć zostaną zastosowane następujące metody pracy:

- Pogadanka.
- Dyskusja.
- Pokaz z objaśnieniem.
- Metoda sytuacyjna.
- Giełda pomysłów.
- Zajęcia praktyczne.

Podczas spotkań przeważać będzie forma pracy zespołowej.

V. Oczekiwane osiągnięcia

- Poprawa relacji z rówieśnikami.
- Poprawienie sprawności fizycznej.
- Zwiększenie kultury osobistej.
- Zdrowe radzenie sobie z nadmiernym stresem i napięciem.
- Umiejętność nabywania zachowań asertywnych.
- Stosowanie zdrowego stylu życia i samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego.

Uczniowie doskonalią podstawowe formy ruchu, uczą się nowych form ruchu, dbają o swoją sprawność fizyczną, dbają o higienę i zdrowie swojego organizmu, dbają o prawidłową postawę ciała, biorą udział w zawodach sportowych i osiągają sukcesy, znają i przestrzegają zasad sportowego kibicowania, rozumieją potrzebę aktywności ruchowej.

VI. Sposób oceny osiągnięć (ewaluacja)

- Obserwacja rozwoju motorycznego uczniów.
- Ewaluacja podczas zajęć z wykorzystaniem metod aktywnych.
- Monitorowanie udziału uczniów w zajęciach.
- Prowadzenie i kontrola dokumentacji.
- Obserwacja zachowań młodzieży.