

PROGRAM
ŚWIETLICY ŚRODOWISKOWEJ
przy Zespole Szkół im. Henryka Sienkiewicza

Opracował zespół w składzie:

Zofia Greniuk
Wojciech Hołosyniuk
Iwona Karczmarz
Krzysztof Karczmarz
Hanna Pedowska
Ewa Radelczuk
Elżbieta Soroka
Marzena Salińska

Cele i zadania świetlicy środowiskowej

Ideą świetlicy środowiskowej jest organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży w godzinach popołudniowych. Nadrzędnym aspektem pracy świetlicy będzie aktywne wspomaganie rozwoju dziecka, rozwijanie jego zainteresowań poznawczych, umiejętności orientacji w otaczającej rzeczywistości oraz pobudzanie postawy twórczego reagowania na zachodzące w niej zmiany.

Istotne będzie również udzielanie pomocy dzieciom z rodzin niewydolnych wychowawczo poprzez otoczenie ich dodatkową opieką wychowawczą, dydaktyczną, psychologiczną i terapeutyczną. Ważną dziedziną pracy świetlicy będzie współpraca z rodzicami i środowiskiem lokalnym. Program ma wspierać i rozszerzać działania dydaktyczne i wychowawcze podejmowane przez tutejszą szkołę. W realizacji programu przewiduje się formy zajęć grupowych w świetlicy oraz w terenie. Program pozwala na realizację zawartych w nim treści różnymi metodami dostosowanymi do zainteresowań tematem, a także poziomu aktywności dzieci.

Cele ogólne pracy świetlicy środowiskowej

1. Wspieranie rozwoju indywidualnego dziecka.
2. Kształtowanie pozytywnych postaw społecznych.
3. Kształtowanie postaw patriotycznych.
4. Kształtowanie postaw społeczeństwa informatycznego.
5. Rozbudzanie świadomości przynależności do środowiska lokalnego.

Cele szczegółowe

1. **Udział w różnych formach zajęć rozwijających indywidualne zdolności i zainteresowania.**
 - ✓ zajęcia artystyczne: plastyczne, informatyczne, teatralne.
 - ✓ zajęcia rozwijające sprawność ruchową: aerobik, zajęcia sportowe, wycieczki.
 - ✓ konsultacje dla dzieci z trudnościami w nauce: dyslektyczne, pomoc w nauce matematyki.
 - ✓ trening twórczego myślenia.
 - ✓ zajęcia komputerowe.
 - ✓ udział w różnych formach prezentacji kultury i sztuki.
2. **Kształtowanie więzi ze środowiskiem lokalnym.**
 - ✓ Poznawanie ciekawych ludzi i miejsc związanych z naszą dzielnicą;
 - ✓ Zajęcia kulinarne angażujące członków środowiska lokalnego;
 - ✓ Spacery i wycieczki po najbliższej okolicy.
 - ✓ Integracja ze środowiskiem poprzez organizację różnych imprez.

Uwagi ogólne o realizacji programu

Zajęcia będą prowadzone na terenie Zespołu Szkół im. Henryka Sienkiewicza w Grabowcu w świetlicy szkolnej, udostępnionych pracowniach oraz sali gimnastycznej. Przy doborze grup będzie uwzględniony wiek oraz indywidualne potrzeby uczniów. Osoby prowadzące posiadają pełne kwalifikacje do prowadzenia zajęć uwzględnionych w programie pracy świetlicy. Zajęcia prowadzone będą wg opracowanego planu pracy i harmonogramu.

Ewa Radelczuk
logopeda-pedagog

PROGRAM

DZIAŁAŃ PEDAGOGICZNO-LOGOPEDYCZNYCH „LOGORYTMIKA - BAWIMY SIĘ MOWĄ”

Program przeznaczony jest dla uczniów z kl. I-III szkoły podstawowej. Logorytmika proponuje takie połączenie ćwiczeń ruchowych, słuchowych, oddechowych, słownych i muzycznych, by rozwijać mowę i możliwie najwięcej umiejętności poznawczych i takich procesów myślowych, które gwarantują łatwiejszy start do podjęcia nauki w szkole i powodzenia w nauce.

A wszystko to oprawione w zabawę, której atrakcyjność nie tylko rozwija zainteresowania dzieci, ale również podwyższa motywację, pewność siebie, zdolności skojarzeniowe, rozwija koncentrację uwagi i pamięć.

Na zajęcia logorytmiczne powinny uczęszczać dzieci, które podczas zabaw i ćwiczeń pod okiem logopedy mają szansę uniknąć złych nawyków, błędów i wad wymowy. Dają możliwość dostrzeżenia i skorygowania ewentualnych błędów w mówieniu lub wad wymowy.

CEL OGÓLNY:

1. Rozwijanie mowy i umiejętności poznawczych oraz skorygowanie błędów w mówieniu lub wad wymowy.
2. Usuwanie przeszkód natury emocjonalno-motywacyjnej blokujące naturalny proces nabywania kompetencji językowych przez dzieci.
3. Aktywizowanie psychiczne dziecka w celu jego rozwoju słowno-intelektualnego.
4. Doprowadzenie do takiego typu motywacji, który określa się jako dążenie do rozwoju, dążenie do sukcesu, co dałoby dobre rokowania na dalszą „pracę nad sobą”.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Poszerzanie zasobu słownictwa.
2. Rozwijanie aktywności werbalnej i sprawności komunikowania się.
3. Stymulowanie rozwoju myślenia i spostrzegawczości.
4. Doskonalenie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej.

METODY PRACY Z UCZNIAMI:

1. Metody psychostymulacji,
2. Metody twórczego rozwiązywania problemów,
3. Metody poszukujące.

ZAMIERZONE EFEKTY OSIĄGANE PRZEZ UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH:

1. Stosowanie poprawnych form gramatycznych,
2. Poprawne wypowiedzianie się,
3. Odporność na niepowodzenia,
4. Chęć do podejmowania dodatkowych działań,

FORMY PRACY:

- ✓ Grupowa
- ✓ Indywidualna

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW:

1. Zajęcia z wykorzystaniem rytmogestów.;
2. Zajęcia wprowadzające ćwiczenia energetyzujące (głosowo-ruchowe);
3. Ćwiczenia oddechowe;
4. Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych;
5. Wiersze, piosenki, zabawy.

Ewaluacja

Do przeprowadzenia ewaluacji posłużę się; ankietami przeznaczonymi dla uczniów. Będą one podpowiedzią dla nauczyciela, co uczniom podobało się w trakcie tych zajęć, a co ich nie interesowało. Wyniki będą wykorzystane do modyfikacji programu.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ LOGORYTMIKA_ - BAWIMY SIĘ MOWĄ” (2 godziny tygodniowo)

Miesiąc	Blok	Schemat zajęć	Ilość godzin	Uwagi
Październik Styczeń	Samogłoski	1. Powitanie i pożegnanie w formie zabawowej.	4	
Luty	Głoski syczące	2. Ćwiczenia oddechowe, pobudzenie organizmu do pracy.	4	
Marzec	Głoski szumiące	3. Przedstawianie się – „Ja jestem”- rytmogesty.	4	
Kwiecień	Głoski ciszące	4. Ćwiczenia artykulacyjne- ćwiczenia przy lusterkach.	4	
Maj	Opozycje szeregów	5. Wiersze, piosenki, zabawy.	4	
Czerwiec	Głoski <i>r i l</i>		3	

Elżbieta Soroka

PROGRAM KOŁA TEATRALNEGO

Teatr w życiu dziecka jest bardzo ważnym czynnikiem wspomagającym rozwój, podobnie jak zabawa i lektura. Daje on dziecku możliwość kształtowania własnego bytu w takim stopniu, na jaki nie pozwala życie realne. Szeroko uaktywnia się fantazja dziecka, a także marzenia i zainteresowania. Zajęcia teatralne poszarżają i kształtują wiedzę ucznia. Opierają się w dużej mierze na zabawie.

W trakcie spotkań uczestnicy pracują nad perfekcją słowa i ruchu, a także nad umacnianiem wiary w siebie. Sprawdzają i rozwijają swoje umiejętności: autorskie, literackie, plastyczne, wokalne, a także organizacyjne. Poprzez ekspresję dzieci mają możliwość uzewnętrznienia siebie, wyjścia ku światu. Krótkie inscenizacje i gry dramowe uczą współpracy w zespole, odpowiedzialności, tolerancji, kształtują ogromne więzi emocjonalne między członkami zespołu.

Myślę, że zajęcia te staną się dla dzieci przyjemnością, zabawą i ciekawym sposobem spędzania wolnego czasu.

CELE OGÓLNE

- ✓ Rozbudzanie zainteresowań uczniów teatrem.
- ✓ Przygotowanie do świadomego uczestnictwa w kulturze, obcowania ze sztuką, bywania w teatrze.
- ✓ Rozwijanie wrażliwości estetycznej.
- ✓ Udział w życiu kulturalnym szkoły.
- ✓ Wyrównywanie dysproporcji rozwojowych.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- ✓ zaznajomienie uczniów z wartościowymi utworami literackimi,
- ✓ kształtowanie umiejętności posługiwania się językiem ojczystym,
- ✓ kontrolowanie własnej wymowy – korygowanie wad, doskonalenie dykcji,
- ✓ wzbogacanie słownika czynnego i biernego dziecka,
- ✓ rozwijanie wyobraźni, wrażliwości i inwencji twórczej uczniów,
- ✓ doskonalenie pamięci mechanicznej i logicznej,
- ✓ integracja zespołu klasowego,
- ✓ kształtowanie poczucia odpowiedzialności i dyscypliny, a także samodzielności, wytrwałości i rzetelności w pracy,
- ✓ rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole,
- ✓ dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych i estetycznych,
- ✓ eliminowanie nieśmiałości,
- ✓ wzmocnianie poczucia własnej wartości,
- ✓ stwarzanie możliwości do swobodnej ekspresji plastycznej podczas tworzenia dekoracji i strojów,
- ✓ rozwijanie uzdolnień aktorskich, plastycznych, muzycznych i innych predyspozycji indywidualnych,
- ✓ przygotowanie do odbioru sztuki teatralnej,

TREŚCI

- ✓ Analiza utworów literackich – wiązanie słowa z działaniem i plastyczną ekspresją dziecka.
- ✓ Umiejętności aktorskie i recytatorskie.
- ✓ Ćwiczenia dykcji, modulacji głosu mimiki i gestu.
- ✓ Tworzenie scenografii – dekoracja teatralna i kostiumy.
- ✓ Teatr lalek – kukiełki, pacynki jako forma rozwijania umiejętności plastycznych.
- ✓ Ekspresja artystyczna: ruch sceniczny, rytmika, spontaniczna postawa.
- ✓ Przygotowanie do odbioru dzieła literackiego, muzycznego i plastycznego.
- ✓ Budzenie wrażliwości estetycznej, rozwijanie uzdolnień indywidualnych.
- ✓ Przygotowanie wybranych inscenizacji.
- ✓ Techniki wykonania inscenizacji(teatrzyk cieni, lalkowy, żywy teatr).
- ✓ Rozwijanie poczucia odpowiedzialności poprzez samodzielne , dokładne i rzetelne wywiązywanie się z podejmowanych zadań.
- ✓ Percepcja filmów i sztuk teatralnych.
- ✓ Reklama – zawiadomienia, ogłoszenia, plakaty, zaproszenia na przedstawienie.

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA

- ✓ Rozumienie pojęć związanych z teatrem i wprowadzenie ich do czynnego słownictwa.
- ✓ Poznanie różnorodnych form teatralnych.
- ✓ Kontrolowanie własnej wymowy i posługiwanie się poprawną polszczyzną.
- ✓ Zapoznanie uczniów z wybranymi utworami literackimi.
- ✓ Wygłaszanie fragmentów poezji i prozy z pamięci z zastosowaniem odpowiedniej intonacji, znaków przystankowych, modulacji i siły głosu, a także z wykorzystaniem sposobów poruszania się na scenie.
- ✓ Układanie krótkich dialogów na określony temat
- ✓ Integracja zespołu klasowego.
- ✓ Twórcze uczestnictwo w życiu szkolnym i społecznym.
- ✓ Zaspokojenie potrzeby uznania i poczucia własnej wartości.
- ✓ Wyrażanie w sposób werbalny i niewerbalny różnorodnych emocji.

Procedury osiągnięcia celów

Metody i formy pracy stosowane przy realizacji programu mają w jak największym stopniu zaspokoić naturalne potrzeby fizyczne i psychiczne dzieci, pomóc w wyrównywaniu ewentualnych zaległości dydaktycznych i kompensowaniu braków rozwojowych, stworzyć atmosferę akceptacji, zaufania, rozwijać indywidualne zdolności, zainteresowania, pozwolić na osiągnięcie sukcesu na miarę możliwości dziecka. Stwarzamy więc takie sytuacje, klimat i warunki, aby każde dziecko mogło odnieść swój osobisty sukces, który stymuluje do większego wysiłku i staje się motywacją do nowych wyzwań.

Proponowane metody pracy:

- Metoda inscenizacji (umożliwia realizację wielu ćwiczeń w czytaniu i opracowywaniu tekstów, mówieniu, ćwiczeń słownikowo-frazeologicznych i syntaktycznych. Przygotowanie inscenizacji wymaga zaangażowania wszystkich dzieci, a przez to umożliwia każdemu dziecku zapewnienie poczucia sukcesu, ośmielenie i aktywizowanie.)
- Drama (rozwija wyobraźnię, fantazję, wrażliwość emocjonalną, a także plastykę ciała. Stosowanie dramy pozwala na wykorzystanie spontanicznej ekspresji aktorskiej dziecka. Jest metodą wszechstronnego i harmonijnego rozwoju osobowości.)
- Doświadczenia poszukujące (technika ta polega na uczeniu się przez samodzielne działanie, poszukiwanie, rozwiązywanie problemów. Dziecko wykonuje doświadczenia, czyta, przeprowadza wywiady, przez co rozwija swoje zainteresowania, zaspokaja naturalną ciekawość, rozwija aktywność twórczą.)

Proponowane formy pracy:

- Zabawa tematyczna (polega na odgrywaniu przez dzieci różnych ról).
- Gra z wykorzystaniem znanego tekstu – czytanki, wiersza (dziecko wciela się w postać i odtwarza rolę bohatera).
- Przedstawienia kukielkowe (uczestnik zabawy posługuje się pacynką, sylwetką, lalką).
- Gry sceniczne (zadaniem uczestników jest wyuczenie się swoich ról i gra aktorska, a także przygotowanie dekoracji, strojów i oprawy muzycznej).

EWALUACJA

Efekty działań kółka teatralnego trudno jest ocenić, jednak bieżąca ewaluacja pozwoli krytycznie spojrzeć na swój warsztat pracy i styl uczenia. Dostarcza informacji i wskazówek do ulepszania i modyfikowania kolejnych zajęć, by jeszcze lepiej wpłynąć na skuteczność podejmowanych przedsięwzięć. Podsumowaniem zajęć będą zatem wystawiane spektakle teatralne i ich przyjęcie przez publiczność, a także ankiety przeprowadzone wśród uczniów i nauczycieli.

LITERATURA

1. Awgulowa J., Świątek W., *Inscenizacje w klasach początkowych* Warszawa, WSiP 1985
2. Ciarkowska J., U., Sienkiewicz M., Wilczewski A., *Baśniowy świat na scenie* Wydawnictwo „Innowacje” s.c. 1999
3. Drzał E., Skibińska-Czechowicz I., *Inscenizacje w nauczaniu zintegrowanym* Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2000
4. Mineyko B., *Improwizacje w klasach 1-3* Warszawa, WSiP 1986
5. Pankowska K., *Edukacja przez dramę* Warszawa, WSiP 1997
6. Szczepańska M., *Program autorski-jak go napisać?* Wyd. IMANE 1999
7. Wierzbička U., *Szkolny teatr małych form w moim doświadczeniu pedagogicznym* Warszawa, WSiP 1979

Zofia Greniuk

PROGRAM DZIAŁAŃ PLASTYCZNYCH „ARTYSTA”

Program przeznaczony jest dla uczniów z różnych grup wiekowych (z kl. III-VI szkoły podstawowej oraz I-III gimnazjum), bez względu na wiadomości, umiejętności i poziom uzdolnień. Każde dziecko, biorące udział w zajęciach ma możliwość wypowiedzenia się na swój, własny sposób. Uczestnicy nie są zobowiązani działać w jednakowym czasie, mogą swobodnie dysponować swoim wolnym od zajęć czasem poznając techniki plastyczne, które na lekcjach plastyki są tylko zasygnalizowane.

W doborze technik oraz treści działań plastycznych uwzględnia się wszechstronny rozwój dziecka, kształtowanie jego wyobraźni i myślenia twórczego oraz predyspozycje ze względu na wiek. Głównym celem będzie również wykonywanie różnych form plastycznych na użytek dziecka w ramach integracji środowiska szkolnego i rodzinnego. Przewidywane wytwory plastyczne stanowić będą efektowną dekorację wnętrz jak również dają możliwość uczestniczenia w wewnętrznych i zewnętrznych konkursach plastycznych.

Realizacja programu wymaga przygotowania potrzebnych materiałów plastycznych i narzędzi. Dotyczy to odpowiedniego wyposażenia zaplecza, wydzielenia kącika, w którym znalazłyby się przybory malarskie i różnego rodzaju materiały gromadzone przez dzieci i nauczyciela.

CELE OGÓLNE

- ✓ Rozwijanie zdolności, wrażliwości i twórczego myślenia dziecka.
- ✓ Kształtowanie postawy świadomego twórcy i odtwórcy kultury.
- ✓ Rozbudzanie zainteresowań plastycznych.
- ✓ Wydobywanie i ukierunkowywanie emocji i uczuć.
- ✓ Wyrabianie postawy wrażliwego obserwatora życia codziennego i przyrody.
- ✓ Tworzenie warunków sprzyjających zorganizowanej aktywności ucznia.
- ✓ Promowanie ucznia uzdolnionego plastycznie przez formę działań motywujących do twórczości.

CELE EDUKACYJNE:

- ✓ Kształtowanie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- ✓ Kształtowanie umiejętności wyrażania swoich przeżyć, nastrojów i emocji za pomocą wybranych technik plastycznych.
- ✓ Pobudzanie kreatywności uczniów, odkrywanie przyjemności tworzenia i cieszenia się uzyskanym efektem.
- ✓ Rozbudzanie wrażliwości estetycznej i zachęcanie do twórczej i odtwórczej ekspresji.
- ✓ Rozwijanie uzdolnień indywidualnych.
- ✓ Wdrażanie do właściwego planowania i organizowania działań.

METODY PRACY Z UCZNIAMI:

- ✓ Metody twórczego rozwiązywania problemów,
- ✓ Metody poszukujące,
- ✓ Metody odtwórcze.

ZAMIERZONE EFEKTY OSIĄGANE PRZEZ UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH:

- ✓ Rozbudzenie ciekawości różnych technik plastycznych,
- ✓ Otwartość, radość i opanowanie w działaniu,
- ✓ Odporność na niepowodzenia,
- ✓ Chęć do podejmowania dodatkowych działań,
- ✓ Poszanowanie pracy własnej i innych.

FORMY DZIAŁAŃ PLASTYCZNYCH: TECHNIKI

Przykładowe techniki plastyczne stosowane w pracy z dziećmi:

- a) techniki rysunkowe
 - rysowanie ołówkiem, patykiem, świecą,
- b) techniki malarskie:
 - malowanie farbami kryjącymi,
 - malowanie akwarelą,
 - malowanie pastelą,
 - malowanie farbami do tkanin (batik)
- c) techniki graficzne:
 - drukowanie stemplem,
- d) techniki rzeźbiarskie:
 - lepienie z masy papierowej, solnej, gliny,
 - formowanie z papieru,
 - konstruowanie przestrzenne
- e) techniki mieszane:
 - wydzieranie, wycinanie i wydrapywanie.
 - kompozycje różnorodnych materiałów (tworzywa sztuczne, materiały przyrodnicze),
 - projektowanie form użytkowych,
 - kształtowanie form dekoratorskich z krepiny i papieru,
 - poszukiwanie nowych (ciekawych) rozwiązań plastycznych.

FORMY PRACY

Obserwowanie interpretowanie i przedstawianie w szkicach rysunkowych malarskich i rzeźbiarskich krajobrazów i zjawisk zachodzących w przyrodzie. Szkicowanie, malowanie, modelowanie przedmiotów codziennego użytku. Przedstawianie na płaszczyźnie i w bryle treści związanych ze świętami i obrzędami ludowymi. Projektowanie zaproszeń, kart świątecznych okładek albumów. Komponowanie, projektowanie i wykonywanie przestrzennych elementów dekoracyjnych. Ilustrowanie na płaszczyźnie scen inspirowanych muzyką, tańcem, śpiewem. Interpretowanie tematyki filmowej i teatralnej. Wyrażanie w rysunku, malarstwie i rzeźbie tematyki realnej i fantastycznej. Układanie płaskich i przestrzennych kompozycji bukietowych z zasuszonych traw, kwiatów, liści i gałązek. Obserwowanie przedmiotów i zjawisk w terenie.

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

- ✓ Zajęcia oparte na swobodnym wyrażaniu kreską i plamą przeżyć i uczuć;
- ✓ Zajęcia wprowadzające nowe techniki plastyczne;
- ✓ Zajęcia poświęcone percepcji dzieł plastycznych;
- ✓ Szkice interpretacyjne przedmiotów, postaci ludzkich i zwierzęcych, architektury w plenerze, wycieczki;
- ✓ Wyjazdy na wernisaże sztuki i wystawy plastyczne;
- ✓ Zajęcia poświęcone oglądaniu reprodukcji albumów, słuchaniu muzyki;
- ✓ Przygotowywanie dekoracji okolicznościowych, scenografii i rekwizytów;
- ✓ Organizowanie wystaw prac plastycznych;
- ✓ Konfrontacje swoich umiejętności poprzez udział w konkursach szkolnych;
- ✓ Prowadzenie gazetki ściennej z wyeksponowanymi pracami uczniów;
- ✓ Organizowanie konkursów i wystaw pokonkursowych.

OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ

Praca poszczególnych członków zespołu oceniana jest na bieżąco, w formie słownej podczas i po zakończeniu pracy. Istotna jest pochwała i wskazywanie dobrych stron i rozwiązań ucznia np. oryginalność, ciekawa kolorystyka, dobra kompozycja itp. Dobre rezultaty przynosi informowanie ucznia, co jakiś czas o jego postępach. Oceną w formie pisemnej są dyplomy, wyróżnienia, listy gratulacyjne za udział w konkursie plastycznych oraz nagrody rzeczowe.

EWALUACJA PROGRAMU:

Do przeprowadzenia ewaluacji posłużę się;

- Opinią uczestników koła w postaci ankiety badającej stopień zadowolenia uczestników i ich rodziców z przeprowadzonych zajęć;
- Analizą osiągnięć grupy i osiągnięć indywidualnych;
- Dyskusją z grupą w zajęciach podsumowujących, co się udało, a czego nie udało się zrealizować i dlaczego.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ KÓŁKA PLASTYCZNEGO „ARTYSTA”

(3 godziny tygodniowo)

Tematyka zajęć jednakowa dla młodszych i starszych uczestników koła plastycznego ze zróżnicowaniem na technikę i środki plastyczne; dla młodszych techniki malarskie i rysunkowe kredkami i farbami dla starszych batik, relief i formy przestrzenne. Dla wszystkich okolicznościowe formy dekoratorskie.

JESIEŃ

Temat zajęć	Treści programowe	Technika plastyczna	Środki dydaktyczne
„Pani Jesień”	Wyrażenie nastroju poprzez kształt, fakturę i technikę plastyczną.	Układanie z materiału przyrodniczego, malowanie farbami, frottage, batik	Wiersz o jesieni, kartki, materiał przyrodniczy, farby.
„Kwiaty w wazonie”	Przedstawienie przedmiotów i zjawisk uwarunkowanych uwzględnieniem kształtu i barwy.	Malowanie „mokre w mokrym”.	Farby akwarelowe, kolorowe mazaki.
„Jesienne róże”	Wykorzystanie materiałów przyrodniczych do wykonania prac.	Składanie, zwijanie oraz modelowanie liści w kształcie róż.	Liście klonu. Kolorowa krepina
„Tańczące nitki”	Wyrażenie linią ruchu.	Odbijanie nitek pokrytych farbą przy pomocy książki.	Wełna o różnej grubości, farby.
„Niebo pełne gwiazd”	Kalkograf- poznanie ciekawej techniki.	Odbijanie przy pomocy kalki technicznej i żelazka.	Kalka techniczna, żelazko.

ZIMA

Temat zajęć	Treści programowe	Technika plastyczna	Środki dydaktyczne
„Zima w górach”	Malarstwo- pojęcie dzieła, rysunek, obraz.	Collage, gwasz, układanie z bandaży.	Reprodukcja obrazu J. Chełmońskiego, klej, farby, bandaże, pocztówki.
„Domy i domki- czyli budowlę zimą”	Poznanie kształtów prostych, łączenie i tworzenie kompozycji.	Malowanie z lawowaniem, odbijanie gaza	Ścinki materiałów tekstylnych, papier kolorowy, plastelina, gaza.

„Mikołaj” „Wesołe gwizdki”	Swobodne wyrażanie przeżyć i emocji.	Obrysowywanie tekturowych kształtów, formowanie z papieru.	Kolorowy blok techniczny, ołówki, klej, nożyczki.
„Stroik świąteczny”	Wykonanie form przestrzennych z użyciem odpowiednich materiałów.	Wycinanie, malowanie, ozdabianie, łączenie z materiałem przyrodniczym.	Gałązki świerku, papier ozdobny, nożyczki nici.
„Origami”	Przedstawianie postaci, zwierząt, zjawisk przyrodniczych.	Praca metodą origami.	Kolorowe kartki papieru.

WIOSNA

Temat zajęć	Treści programowe	Technika plastyczna	Środki dydaktyczne
„Przygody latawca”	Komponowanie kształtów prostych na płaszczyźnie.	Malowanie z lawowaniem, wycinanka, rysowanie świecą.	Kartki, farby, włóczka, pędzel.
„Kwitnący sad”	Przedstawienie barwną kompozycją sceny realnej związanej z przeżyciami dzieci.	Wyklejanie zwiniętej bibuły malowanie farbami.	Kolorowa bibuła, klej, farby.
„Idzie wiosna”	Doświadczenie połączeń kolorystycznych trzech barw zasadniczych.	Malowanie farbami.	Farby plakatowe.
„Haft ludowy” Kartka na Dzień Matki	Rytm jako powstawanie tych samych elementów.	Wycinanka z kolorowego papieru.	Kolorowy papier, nożyczki.
„Stemple”	Projektowanie i wykonywanie prostych form użytkowych.	Odbijanie farby na wycięty wzorze ziemniaka.	Ziemniaki, nożyk, farby plakatowe, kartki.

LATO

Temat zajęć	Treści programowe	Technika plastyczna	Środki dydaktyczne
„Burza nad miastem”	Przedstawienie sytuacji realnych z uwzględnieniem ich kształtu i barwy.	Malowanie farbą i tuszem.	Farby plakatowe, tusz.
„Zachód słońca”	Wyrażanie nastroju za pomocą temperatury barw.	Swobodna ekspresja z zastosowaniem barw ciepłych.	Kredki świecowe, kartki z bloku.
„Mieszkańcy zielonej łąki”	Wzbogacanie doświadczeń dziecka w uzyskiwaniu nowych wartości poprzez łączenie różnych materiałów.	Malowanie plasteliną, naklejanie gotowych elementów.	Plastelina, kolorowy papier, klej, nożyczki.
„Bukiet kwiatów” Kartka dla Taty	Tworzenie płaskich form	Wydzieranka.	Wycinanki, klej, nożyczki.
„Biedronka”	Poszukiwanie nowych możliwości wyrazowych materiałów i tworzyw.	Malowanie kamienia.	Kamień, farby plakatowe, lakier bezbarwny.

Program zajęć informatyczno – edukacyjnych

CEL GŁÓWNY:

Poznanie technologii informacyjnej i komputerowej.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- rozwijanie zainteresowań informatyka i technologia informacyjną;
- poznanie zasad posługiwania się programami graficznymi;
- rozwijanie sprawności i umiejętności posługiwania się komputerem i urządzeniami peryferyjnymi: drukarką, skanerem, sprzętem fotograficznym;
- rozwijanie inwencji, wyobraźni i wrażliwości uczniów poprzez własną aktywność twórczą;
- tworzenie dokumentów tekstowych, publikacji, prezentacji multimedialnych, filmów, umiejętność tworzenia własnych stron internetowych i blogów.

FORMY:

- pokaz urządzeń peryferyjnych komputera;
- praca przy komputerze;
- warsztaty plenerowe;
- wystawa zdjęć;
- konkursy tematyczne;
- prezentacja multimedialna;
- publikacja.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ZAJĘĆ:

- rozwijanie zainteresowań informatyką i technologią informacyjną
- rozwijanie zainteresowań kulturą i pięknem własnego regionu,
- rozwijanie inwencji, wyobraźni i wrażliwości poprzez własną aktywność twórczą,
- nabycie umiejętności prezentacji swoich poglądów,
- poszerzenie oferty zajęć pozalekcyjnych .

TEMATYKA ZAJĘĆ

1. Podstawy tworzenia prezentacji multimedialnych.
2. Publikacje – praca w programie Publisher, tworzymy gazetkę lokalną „Nasza gmina”.
3. Programy graficzne, obsługa i zastosowanie(Corel, GIMP, Foto FUN).
4. Tworzenie prezentacji multimedialnych – konkurs „Ulubiony bohater literacki”.
5. Komputerowy skład tekstu – praca w programie Publisher.
6. Tworzenie własnych stron internetowych i blogów.
7. O mnie w Internecie – mój blog.
8. Konkurs na pracę wykonaną dowolną techniką komputerową nt.„Zima w Grabowcu”
9. Ferie z komputerem
10. Obsługa urządzeń peryferyjnych: drukowanie dokumentów, wymiana naboju, obsługa projektora.
11. Fotografujemy wielkanocne wystawy. Obróbka zdjęć.
12. Wykorzystywanie fotografii cyfrowej w dokumentowaniu ważnych wydarzeń rodzinnych.
13. Tworzymy własne drzewo genealogiczne . Wykorzystywanie zdjęć i starych fotografii, skanowanie, fotografowanie.
14. Folder informacyjny „Gdzie na wakacje – odkrywamy malownicze tereny Zamojszczyzny” . Praca w Publisher z wykorzystaniem dowolnych elementów graficznych.
15. Zajęcia w terenie „Zabytki Zamościa” – wycieczka.
16. Jesień na fotografii” „Prezentacja multimedialna”
17. Konkurs fotograficzny - „Jesienny sad”.
18. Tworzymy gazetkę „Ci co odeszli”
19. Mój film o świętach. Obróbka zdjęć i filmów.

Krzysztof Karczmarz

**Planując pozalekcyjnych z zakresu piłki nożnej i nauki pływania dla uczniów klas IV-VI
szkoły podstawowej**

Uczestnicy: uczniowie szkoły podstawowej (dziewczęta, chłopcy)

Opiekun: Karczmarz Krzysztof

Liczba uczestników: 25

Instruktor: 2

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

- ✓ Wszechstronny harmonijny rozwój psychofizyczny dziecka.
- ✓ Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa na pływalni.
- ✓ Wdrażanie do zachowań prozdrowotnych przez kształtowanie nawyków higienicznych.
- ✓ Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności pływackich umożliwiających uczestnictwo w formach aktywności ruchowej: rekreacyjnej a także i sportowej.
- ✓ Podnoszenie sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
- ✓ Wdrażanie do odpowiedzialności, samodzielności i samodyscypliny.
- ✓ Kształtowanie postaw osobowościowych:
 - wdrażanie do współpracy z partnerem i w grupie
 - kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych
 - rozwijanie indywidualnych predyspozycji

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

- ✓ W realizacji programu nauki pływania należy na każdym zajęciach tak dobierać treści, aby kształtować postawy, umiejętności i przekazywać wiadomości.
- ✓ Metody i formy organizacyjne dostosować do możliwości i potrzeb rozwojowych uczniów.
- ✓ Dobór środków dydaktycznych powinien zależeć od potrzeb i zainteresowań uczniów.
- ✓ Stosować indywidualizację ćwiczeń w zależności od stopnia opanowania danego elementu.
- ✓ Uwzględnić należy potrzeby dzieci z wadami postawy, z nadwagą i o niskim poziomie sprawności fizycznej.
- ✓ Eksponować należy indywidualne zdolności uczniów.
- ✓ Zajęcia na pływalni należy tak prowadzić, aby zapewnić wszystkim ćwiczącym:
 - całkowite bezpieczeństwo
 - odpowiednie warunki higieniczne
 - atrakcyjność i efektywność ćwiczeń
 - atmosferę radości
- ✓ W realizacji zamierzonych celów i zadań ze strony nauczyciela powinna towarzyszyć odpowiednia atmosfera: życzliwości, zrozumienia, akceptacji i cierpliwości.

Opis przewidywanych osiągnięć ucznia

1. Zna i stosuje się do zasad bezpieczeństwa na pływalni.
2. Wie jaki wpływ ma pływanie na hartowanie organizmu.
3. Umie dobrać i przeprowadzić ćwiczenia przed wejściem do wody.
4. Potrafi przeprowadzić ćwiczenia doskonalące umiejętności pływackie.

5. Wie, jakie cechy motoryczne są kształtowane poprzez pływanie.
6. Wie, jaki wpływ ma pływanie na prawidłową postawę ciała.
7. Potrafi współdziałać z partnerem i w grupie, aby zrealizować zadanie ruchowe.
8. Szanuje przybory i urządzenia na terenie basenu.
9. Uczeń potrafi wykonać:
 - nurkowanie pod wodą
 - przepłynięcie krótkiego odcinka pod wodą
 - przepłynięcie dłuższego odcinka stylem grzbietowym
 - przepłynięcie dłuższego odcinka kraulem na piersiach z przyborem
 - przepłynięcie odcinka 25m stylem grzbietowym
 - przepłynięcie odcinka 25m kraulem na piersiach
 - prosty nawrót
 - skok na nogi lub głowę.

Literatura pomocnicza:

1. Bartkowiak E. *Pływanie*. Warszawa 1997, RCMSzKFiS.
2. Karpiński R. *Nauczanie pływania*. Katowice 1994, AWF w Katowicach.
3. Kierczak U. *Program wychowania fizycznego dla czterech etapów edukacyjnych*. Warszawa 2002, WsiP.
4. Romanowska A. *Program wychowania fizycznego*. Wyd. Korepetytor 1999.

Karczmarz Krzysztof

PLAN ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH Z PIŁKI NOŻNEJ

Cel główny zajęć:

Wykształcenie wszechstronnie rozwiniętego człowieka, wyposażonego w zasób wiedzy, umiejętności i sprawności, które umożliwią stałą i wszechstronną aktywność w kulturze fizycznej. Propagowanie zdrowego stylu życia oraz aktywnego spędzania czasu wolnego przez uczniów.

Uczestnicy: uczniowie szkoły podstawowej (dziewczeta, chłopcy)

Liczba uczestników: 22

Miejsce realizacji: hala sportowa, zajęcia w terenie.

I. Cele edukacyjne zajęć

1. Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej z zakresu piłki nożnej.
2. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.
3. Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych z zakresu piłki nożnej.
4. Wzbogacenie uczniów w wiadomości dotyczące: przepisów gry, sędziowania.
5. Dążenie do osiągnięcia mistrzostwa sportowego.
6. Przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.

II. Zadania szkoły

1. Zorganizowanie zajęć pozalekcyjnych z zakresu piłki nożnej.
2. Udostępnienie uczniom sali gimnastycznej, boisk i sprzętu sportowego do ćwiczeń.
3. Propagowanie wśród uczniów czynnego wypoczynku i nawyków zdrowego stylu życia bez nałogów.

III. Zadania ogólne zajęć

Doskonalenie cech motorycznych: szybkości, zwinności, gibkości, skoczności, siły i wytrzymałości.

1. Ćwiczenia wpływające na kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
2. Nauka elementów techniki: poruszania się w obronie i ataku, strzały i podania, stałe fragmenty gry.
3. Nauka elementów dotyczących taktyki gry: atak szybki i pozycyjny.
4. Eliminowanie błędów dotyczących techniki.
5. Nauka współpracy w zespole.
6. Zapoznanie uczniów z systemami rozgrywania zawodów piłki nożnej.
7. Zapoznanie z ogólnymi zasadami gry i sędziowania.
8. Opanowanie podstawowej terminologii dotyczącej piłki nożnej.
9. Kontrola i ocena sprawności ogólnej i specjalnej.
10. Kształtowanie nawyku czynnego wypoczynku.
11. Udział uczniów w zawodach sportowych.
12. Zapoznanie uczniów z zasadami regeneracji sił po wysiłku.

IV. Szczegółowe treści kształcenia

Lp.	Tematyka	Liczba godzin	Uwagi
1.	Zabawy i gry kopne – prowadzenia piłki, nauka gry ciałem.	2	
2.	Sztafety wahadłowe z piłkami, zonglerka.	1	
3.	Doskonalenie gry ciałem, gra uproszczona.	1	3 x 3
4.	Prowadzenie piłki slalomem z omijaniem przeszkód.	1	
5.	Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem i zewnętrzną częścią stopy.	1	
6.	Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.	1	
7.	Strzały na bramkę z różnych pozycji.	1	
8.	Doskonalenie prowadzenia piłki w parach i trójkach zakończone strzałem na bramkę w formie ścisłej.	2	
9.	Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała: stopą, udem, klatką piersiową - strzał na bramkę.	2	w materac
10.	Uderzenie piłki głową z wysokości i z biegu.	1	
11.	Dośrodkowania piłek sposobem górnym i dolnym.	2	
12.	Rozgrywanie stałych fragmentów gry: rzuty wolne, rzuty różne.	1	
13.	Atak szybki (kontra).	2	
14.	Atak pozycyjny.	2	
15.	Gra szkolna i właściwa.	2	6 x 6
16.	Nauka i doskonalenie umiejętności taktycznych.	2	
17.	Doskonalenie techniki i taktyki w zabawach i małej grze.	2	3 x 3

18.	Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem i zewnętrzną częścią stopy.	1	
19.	Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.	1	
20.	Strzały na bramkę z różnych pozycji.	1	
21.	Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała: stopą, udem, klatką piersiową - strzał na bramkę.	1	
22.	Uderzenie piłki głową z wysokości i z biegu.	1	
23.	Dośrodkowania piłek sposobem górnym i dolnym.	1	
24.	Rozgrywanie stałych fragmentów gry: rzuty wolne, różne.	1	
25.	Gra właściwa 6 x 6.	2	6 x 6
26.	Atak szybki (kontra).	1	
27.	Doskonalenie gry ciałem, gra uproszczona.	2	
28.	Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem i zewnętrzną częścią stopy.	1	
29.	Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.	1	
30.	Strzały na bramkę z różnych pozycji.	2	
31.	Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała: stopą, udem, klatką piersiową - strzał na bramkę.	2	w materac

V. Działania wychowawcze

1. Zapoznanie uczniów z bezpieczeństwem podczas zajęć i zawodów sportowych.
2. Wdrażanie do współdziałania w grupie koleżeńskiej.
3. Wdrażanie do czynnego wyczynu.
4. Przestrzeganie zasad "fair play" w czasie ćwiczeń i zawodów sportowych.
5. Poszanowanie mienia szkolnego.
6. Pomoc koleżeńska podczas wykonywania ćwiczeń.
7. Samoocena i samokontrola własnej aktywności na zajęciach i podczas zawodów sportowych.
8. Wdrażanie do walki sportowej.
9. Samoocena poprawności wykonywanych zadań.
10. Wdrażanie do samodyscypliny w czasie ćwiczeń.
11. Rozwijanie inwencji twórczej uczniów poprzez prowadzenie przez nich fragmentów zajęć.

VI. Wskazania metodyczne

1. Podań i przyjęć należy uczyć równocześnie.
2. Dużo czasu należy poświęcić na podania i przyjęcia z partnerem znajdującym się w odległości 3 - 4 metrów.
3. Opanować umiejętność podawania piłki prawą i lewą nogą.
4. Należy dążyć do opanowania różnorodnych podań.
5. Technikę zwodu ćwiczyć w marszu, w wolnym biegu, z wykorzystaniem tyczek stojących w miejscu obrońców.
6. Zdobyć umiejętności poruszania się we wszystkich kierunkach.

7. Zdobywać umiejętność gry na wszystkich pozycjach, a podczas gry wykorzystywać całą szerokość boiska.
8. Graj zawsze "fair play".
9. Przegrane spotkanie nie powinno zniechęcać. Trzeba wyciągać z niego wnioski i skupić się na przygotowaniach do następnych spotkań.
10. Dbać o wszechstronne przygotowanie.

VII. Osiągnięcia ucznia po zrealizowaniu programu

1. Uczeń rozwinie swoje umiejętności motoryczne.
 2. Uczeń poprawi technikę gry w piłkę nożną.
 3. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia specjalistyczne z piłki nożnej.
 4. Uczeń dba o swoją sprawność fizyczną.
 5. Uczeń dba o higienę i zdrowie swojego organizmu.
 6. Uczeń dba o prawidłową postawę ciała.
 7. Uczeń bierze udział w zawodach sportowych.
 8. Uczeń zorganizuje zawody w piłce nożnej.
 9. Uczeń zna i przestrzega zasad sportowego kibicowania.
 10. Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną i potrafi sędziować mecze piłki nożnej.
 11. Uczeń rozumie potrzebę aktywności ruchowej.

Bibliografia

- R. Kapera, D. Śledziwski – Piłka nożna, szkolenie dzieci i młodzieży
- A. Tywoniuk – Małysz, Robert Małysz – Przewodnik dla nauczyciela wychowania fizycznego

Wojciech Hołosyniuk

Plan zajęć pozalekcyjnych z zakresu piłki siatkowej i turystyki dla uczniów gimnazjum

ZAJĘCIA TURYSTYCZNE

Uczestnicy: uczniowie gimnazjum (dziewczęta, chłopcy)

Opiekun: Hołosyniuk Wojciech

Liczba uczestników: 15 + 2 + kierowca (w miarę potrzeb i możliwości finansowych grupa może zostać powiększona)

CELE ZAJĘĆ

1. Wszechstronny harmonijny rozwój psychofizyczny dziecka.
2. Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa podczas imprez turystycznych.
3. Rozwijanie zainteresowań, regeneracja sił fizycznych i psychicznych.
4. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Wdrażanie do odpowiedzialności, samodzielności i samodyscypliny.
6. Wyrobienie nawyku spędzania czasu wolnego z pożytkiem dla własnego zdrowia.
7. Dostosowanie formy wypoczynku do możliwości dziecka.

IMPREZY TURYSTYCZNE

Lp.	Rodzaj zadania	Termin realizacji	Liczba godzin	Uwagi
1.	Wycieczka „Bieszczady 2009 r.”	07.2009 r.	72	bus
2.	Wycieczka Roztocze	08.2009 r.	72	bus

ZAJĘCIA Z PIŁKI SIATKOWEJ

Cel główny zajęć:

Wykształcenie wszechstronnie rozwiniętego człowieka, wyposażonego w zasób wiedzy, umiejętności i sprawności, które umożliwią stałą i wszechstronną aktywność w kulturze fizycznej. Propagowanie zdrowego stylu życia oraz aktywnego spędzania czasu wolnego przez uczniów.

Uczestnicy: uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjum

Prowadzący: Wojciech Hołosyniuk

Liczba uczestników: 18

Miejsce realizacji: hala sportowa.

I. Cele edukacyjne zajęć

- ✓ Wykorzystanie czasu wolnego uczniów przed i po zajęciach lekcyjnych.
- ✓ Propagowanie zdrowego stylu życia.
- ✓ Zaspokojenie potrzeb najbardziej ambitnych sportowo uczniów w procesie edukacyjnym.
- ✓ Umożliwienie najzdolniejszym uczniom przygotowania do dalszego szkolenia.
- ✓ Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej z zakresu piłki siatkowej na miarę możliwości uczniów.
- ✓ Doskonalenie sprawności koordynacyjnej i kondycyjnej.
- ✓ Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych z zakresu piłki siatkowej.
- ✓ Kształtowanie charakteru, pożądanych postaw w działaniu indywidualnym, zespołowym na boisku i poza nim.
- ✓ Przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.

II. Zadania ogólne zajęć

1. Poprawa umiejętności motorycznych: szybkości, zwinności, gibkości, skoczności oraz wytrzymałości.
2. Nauka elementów techniki.
3. Nauka elementów taktyki gry.
4. Eliminowanie błędów dotyczących techniki i taktyki gry.
5. Nauka współpracy w zespole.
6. Zapoznanie uczniów z systemami rozgrywania zawodów w piłce siatkowej.
7. Kontrola i ocena sprawności ogólnej i specjalnej.
8. Kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku.
9. Udział uczniów w zawodach sportowych.
10. Zapoznanie uczniów z zasadami regeneracji sił po treningu.

III. Szczegółowe treści kształcenia

<i>Lp.</i>	<i>Tematyka</i>	<i>Liczba godzin</i>	<i>Uwagi</i>
1.	<i>Doskonalenie wykonywania postawy siatkarskiej i poruszania się po boisku.</i>	5	
2.	<i>Doskonalenie techniki podania piłki sposobem oburącz górnym.</i>	5	
3.	<i>Doskonalenie techniki podania piłki sposobem oburącz dolnym.</i>	5	
4.	<i>Doskonalenie techniki podania piłki sposobem jednorącz w obronie.</i>	10	

5.	<i>Doskonalenie techniki wykonania zagrywki sposobem dolnym.</i>	5	
6.	<i>Doskonalenie wykonania zagrywki tenisowej.</i>	5	
7.	<i>Doskonalenie wykonania zagrywki tenisowej w wysoku.</i>	5	
8.	<i>Doskonalenie przyjęcia piłki z zagrywki.</i>	5	
9.	<i>Doskonalenie wystawienia piłki do ataku.</i>	5	
10.	<i>Doskonalenie poruszania się oraz zajmowania pozycji na boisku podczas gry.</i>	5	
11.	<i>Doskonalenie wykonania zastawienia pojedynczego i podwójnego.</i>	5	
12.	<i>Doskonalenie wykonania ataku przez plasing.</i>	10	
13.	<i>Doskonalenie wykonania ataku przez kiwnięcie.</i>	10	
14.	<i>Doskonalenie wykonania zbiccia piłki.</i>	10	
15.	<i>Doskonalenie wykonania padów w przód, tył, bok.</i>	5	
16.	<i>Doskonalenie taktyki gry w ataku.</i>	5	
17.	<i>Doskonalenie taktyki gry w obronie.</i>	5	
18.	<i>Gra szkolna w małych zespołach.</i>	10	
19.	<i>Gra szkolna.</i>	40	
20.	<i>Gra właściwa.</i>	60	

IV. Działania wychowawcze

1. *Zapoznanie uczniów z bezpieczeństwem podczas zajęć i zawodów sportowych.*
2. *Wdrażanie do współdziałania w grupie koleżeńskiej.*
3. *Wdrażanie do czynnego wypoczynku.*
4. *Przestrzeganie zasad „fair play” w czasie ćwiczeń i zawodów sportowych.*
5. *Szanowanie mienia szkolnego.*
6. *Udzielanie pomocy koleżeńskiej w czasie zajęć.*
7. *Samoocena i samokontrola własnej aktywności na zajęciach i zawodach.*
8. *Rozwijanie inwencji uczniów poprzez prowadzenie przez nich części wstępnej zajęć.*

V. Wskazania metodyczne

1. *Odbicia piłki należy doskonalić jednocześnie sposobem górnym i dolnym.*
2. *Dużo czasu należy poświęcić na opanowanie zagrywki w wysoku i wykonania zastawienia.*
3. *Grę w obronie należy ćwiczyć przy wykorzystaniu różnych sposobów poruszania się po boisku.*
4. *Uczniowie powinni uczyć się gry na wszystkich pozycjach.*
5. *Uczniom należy w maksymalnym stopniu wpoić zasadę „fair play”.*
6. *Przegranie meczu nie powinno zniechęcać tylko motywować do dalszej pracy i przygotowywania się do dalszych spotkań.*
7. *Należy dbać o wszechstronny rozwój motoryczny.*

Hanna Pedowska

PLAN ZAJĘĆ SPORTOWYCH POZALEKCYJNYCH Z ZAKRESU TAŃCA NOWOCZESNEGO I AEROBIKU ORAZ NAUKI JAZDY NA NARTACH I ŁYŻWACH

Uczestnicy

- 5 - 10 dziewcząt z Zespołu Szkół im. Henryka Sienkiewicza w Grobowcu, którym taniec sprawia radość.
- 10 uczniów z Zespołu Szkół im. Henryka Sienkiewicza w Grabowcu, którzy chcą nauczyć się jazdy na nartach
- 20 uczniów z Zespołu Szkół im. Henryka Sienkiewicza w Grabowcu, którzy chcą nauczyć się jazdy na łyżwach.

Plan zajęć

- Plan zajęć każdego roku będzie modyfikowany, dostosowywany do umiejętności i ilości uczestników.
- Zajęcia taneczne będą odbywały się trzy razy w tygodniu lub częściej w razie potrzeby.
- Zajęcia na łyżwach odbędą się w miesiącu styczniu po 2 godz. w tygodniu.
- Zajęcia na nartach realizowane będą w każdą sobotę miesiąca lutego po 3 godz.

Cele główne:

- ✓ Rozwijanie zainteresowań uczniów, zagospodarowanie czasu wolnego.
- ✓ Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej, kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
- ✓ Kształtowanie systematyczności, wytrwałości, szacunku, samodyscypliny.
- ✓ Współdziałanie w uroczystościach szkolnych z okazji różnych świąt.
- ✓ Uświadomienie konieczności zachowania bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych oraz w czasie uprawiania sportów zimowych.
- ✓ Kształcenie umiejętności myślenia przyczynowo – skutkowego.
- ✓ Zapoznanie uczniów ze skutkami zabaw w miejscach niedozwolonych.

Cele szczegółowe:

- ✓ Nauka tańca nowoczesnego i układów tanecznych.
- ✓ Nauka jazdy na nartach i łyżwach.
- ✓ Podnoszenie sprawności fizycznej.
- ✓ Promocja zdrowia w różnej formie.
- ✓ Rozwijanie estetyki ruchu.
- ✓ Poprawa kondycji, samokontrola i samoocena.
- ✓ Wdrażanie do działań prozdrowotnych poprzez uczestnictwo w zajęciach sportowo – rekreacyjnych.
- ✓ Umiejętność współpracy w zespole.
- ✓ Wdrażanie do wzajemnej pomocy oraz do samodzielności.
- ✓ Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo i zdrowie swoje i innych.
- ✓ Rozbudzanie otwartości na drugiego człowieka, pokonywanie nieśmiałości.

Procedury osiągania celów:

- ✓ Wskazywanie młodzieży celów zajęć.
- ✓ Kontrolowanie wyników pracy.
- ✓ Korygowanie wyników pracy.

- ✓ Rozwijanie talentów tanecznych, sportowych.
- ✓ Rozmowy na temat zainteresowań uczniów, postaw moralnych, poglądów.
- ✓ Prezentowanie osiągnięć zespołu na imprezach szkolnych i pozaszkolnych.
- ✓ Gromadzenie zdjęć, płyt CD.

Treści:

- ✓ Podstawowe kroki aerobiku.
- ✓ Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.
- ✓ Marsze w odpowiednim tempie, poruszanie się po parkiecie.
- ✓ Organizowanie imprez taneczno – aerobikowych w szkole i klasie.
- ✓ Ćwiczenia wzmacniające posturę i stymulacje układu krążenia.
- ✓ Samokontrola i samoocena stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.

Formy pracy:

- ✓ Ruch przy muzyce – tańce i układy taneczne.
- ✓ Tworzenie muzyki, praca nad układami ruchowymi.
- ✓ Jazda na nartach i łyżwach.

Przewidywane osiągnięcia uczniów:

- ✓ Swobodnie porusza się w różnych kierunkach.
- ✓ Reaguje na zmiany tempa w muzyce.
- ✓ Zna podstawowe kroki aerobikowych, funky, fitness, itp. oraz łączy je ze sobą w układy.
- ✓ Wykonuje układy taneczny choreografii nauczycielki i własnej.
- ✓ Potrafi utrzymać równowagę podczas jazdy na nartach i łyżwach.
- ✓ Potrafi zjeżdżać ze stoku slalomem, pługiem.
- ✓ Potrafi jeździć slalomem na łyżwach.
- ✓ Rozumie piękno i harmonię ruchu.
- ✓ Bierze czynny udział w społeczności szkolnej i pozaszkolnej.
- ✓ Umie współpracować w grupie.
- ✓ Potrafi pożytecznie spędzić wolny czas.
- ✓ Przejmuje odpowiedzialność za zdrowie swoje i innych.

Ewaluacja

Narzędziami badawczymi będą ankiety przeznaczone dla uczniów. Będzie to odpowiedź dla nauczyciela, co uczniom podobało się w trakcie tych zajęć, a co ich nie interesowało. Wyniki będą wykorzystane do modyfikacji programu.

Lp.	Miesiąc	Tematyka zajęć	Ilość godzin	Uwagi
1.	Październik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zajęcia organizacyjne. Zasady bhp. Zasady uczestnictwa w zajęciach. ▪ Przygotowanie organizmu – rozgrzewka, rozciągnięcie poszczególnych grup mięśniowych. ▪ Poznanie podstawowych kroków aerobiku. ▪ Rozgrzewka, przypomnienie ćwiczeń z poprzednich zajęć. ▪ Nauka krótkich układzików zawierających kroki aerobiku. ▪ Doskonalenie wypadów, kroku dostawnego i odstawnego, unoszenia kolan, wymachów nóg i ramion. 		
2.				

3.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rozgrzewka, utrwalenie ćwiczeń z poprzednich zajęć. ▪ Doskonalenie poznanych sekwencji w odpowiedniej kolejności. 	3	
4.	Listopad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rozgrzewka zawierająca elementy taneczne: funki, street dance itp. ▪ Doskonalenie poznanej części układu tanecznego. ▪ Doskonalenie poznanych sekwencji, powtarzanie ich pojedynczo, potem łącząc we fragmenty układu. 	3	
5.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rozgrzewka, powtarzanie układu. ▪ Doskonalenie układu tanecznego i dodanie nowej części układu 	3	
6.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rozgrzanie organizmu, ćwiczenia zawierające elementy tańca. ▪ Doskonalenie poznanego układu, dodanie kolejnej sekwencji układu, łączenie nowych elementów z wcześniej poznany układem. 	3	
7.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie poznanej części układu, utrwalanie całego motywu poprzez wielokrotne powtarzanie. 	3	
8.		Grudzień	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie i modyfikacja poznanego układu tanecznego. ▪ Doskonalenie poznanego układu i wprowadzenie nowych elementów układu. 	3
9.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie poznanego układu i nauka początku układu (wejścia). ▪ Doskonalenie układu i modyfikacja ustawienia. 		3	
10.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ćwiczenie zmian w ustawieniach poprzez przejście krokiem tanecznym ▪ Ćwiczenie ustawień: w szeregu, rzędzie, dwuszeregu, po przekątnej, w półkolu, kole itp. 		3	
11.	Styczeń		Nauka jazdy na łyżwach. Oswajanie z lodowiskiem	2
12.		Nauka jazdy na łyżwach	2	
13.		Doskonalenie jazdy na łyżwach.	2	
14.		Doskonalenie jazdy na łyżwach.	2	
15.	Luty	Nauka jazdy na nartach pod okiem instruktora. Oswajanie z nartami	3	sobota
16.		Nauka jazdy na nartach po małym stoku	3	sobota
17.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie jazdy na nartach 	3	sobota
18.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie jazdy na nartach 	3	sobota

19.	Marzec	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ćwiczenie poznanego układu choreograficznego, zwrócenie uwagi na ustawienie, przejścia. ▪ Pokaz na imprezie szkolnej 	3	
20.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Korygowanie błędów w układzie. ▪ Doskonalenie układu ▪ Tworzenie następnych elementów układu. 	3	
21.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ćwiczenie elementów układu przy muzyce. ▪ Doskonalenie układu do muzyki disco 	3	
22.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zabawa przy muzyczo - taneczne, ćwiczenia relaksacyjne. ▪ Ćwiczenia rytmiczne do muzyki 	3	
23.	Kwiecień	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie tańca nowoczesnego. ▪ Aerobik 	3	
24.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aerobik z elementami akrobatyki. ▪ Doskonalenie elementów układu 	3	
25.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie układu. ▪ Zmiany w układzie tanecznym 	3	
26.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Korekta układu. ▪ Nauczanie części końcowej układu 	3	
27.	Maj	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie tańca nowoczesnego. ▪ Nauczanie nowego układu 	3	
28.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nauczanie nowego układu tanecznego. ▪ Doskonalenie układu. 	3	
29.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie układu 	3	
30.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie układu. ▪ Wprowadzanie zmian z trudniejszymi elementami tańca. 	3	
31.	Czerwiec	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie układów tanecznych. 	3	
32.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie tańców. 	3	
33.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doskonalenie choreografii. ▪ Pokaz tańca na zakończenie roku szkolnego 	3	
34.	Łącznie		36	

Zajęcia kulinarne „Kuchcikowo”

Cele zajęć:

- zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego żywienia;
- zapoznanie dzieci z sposobami przygotowywania posiłków;
- kształtowanie umiejętności racjonalnego odżywiania się;
- nauka nakrywania;
- nauka robienia i dekoracji kanapek;
- prezentacja przepisów kulinarnych;
- prezentacja tradycji kulinarnych w Polsce.

Formy pracy:

- prace przy organizacji poczęstunków i przyjęć.
- indywidualne i grupowe tworzenie kanapek, sałatek i przekąsek.
- tworzenie ciast i deserów

Przewidywane osiągnięcia młodzieży:

- zna i stosuje zasady prawidłowego odżywiania się;
- potrafi nakryć do stołu;
- umie przygotować estetyczne kanapki i desery.

Tematyka zajęć

1. Zasady zdrowego odżywiania się.
2. Potrawy na każdą porę roku – jesień.
3. Wigilijny stół – sztuka dekorowania.
4. Potrawy wigilijne – Wigilia w moim domu.
5. Ciastka, ciasteczka na karnawał.
6. Przygotowujemy kanapki na zabawę karnawałową.
7. Babka Wielkanocna pieczenie bab i mazurków wielkanocnych.
8. Wielkanocne potrawy – „Wielkanoc w moim domu”
9. „Wiosenne kanapki” – tworzymy kompozycje z nowalijek.
10. „Dzień rodziny” – pieczemy ciasteczka dla bliskich.
11. „Święto piezzonego ziemniaka” „Ziemniak na 100 sposobów” – inspiracje kulinarne z wykorzystaniem ziemniaków.
12. Jesienne sałatki - odżywiamy się zdrowo o każdej porze roku.
13. Zdrowo jem i nie choruję. Kolorowe potrawy.
14. Organizujemy „Wieczernę wigilijną dla uczestników zajęć świetlicowych