

# Plan zajęć rekreacyjno-sportowych organizowanych w czasie ferii zimowych -Otwrte Sale Gimnastyczne w Szkole Podstawowej nr 1 we Wrocławiu w roku szkol.2019/20

*„Ćwicz razem z nami –zdrowe i sportowe ferie zimowe”*



Program obejmuje promocję aktywności fizycznej. Ma dostarczyć uczniom dużo ruchu oraz zachęcić do podejmowania różnego rodzaju aktywności w czasie wolnym od zajęć szkolnych.

Cel główny programu to zainteresowanie jak największej grupy młodzieży uprawianiem różnych dyscyplin sportu oraz podejmowaniem aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Cele ogólne programu:

- Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży
- Poprawa kondycji fizycznej i zdrowotnej dzieci i młodzieży
- Wytwarzanie postaw i nawyków higieniczno zdrowotnych
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczających
- Podnoszenie odporności i zdolności adaptacyjnych organizmu
- Podnoszenie sprawności fizycznej na wyższy poziom
- Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego

**\*Zapisy na Otwrte Sale u prowadzącego.Do uczestnictwach w zajeciach potrzebna jest zgoda na piśmie od Rodzica/Opiekuna**

**prawnego do prowadzącego lub sekretariatu.**

\*Program jest realizowany przez nauczycieli wychowania fizycznego dla poszczególnych grup ćwiczebnych podczas ferii zimowych i jak następuje:

**GRUPA 1 - CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA klas I - III –w godz. 9.00-10.15**

**GRUPA 2- DZIEWCZĘTA klas III , IV i V – w godz. 10.15-11.15**

**GRUPA 3 - CHŁOPCY klas III, IV i V – w godz. 11.15-12.30**

**GRUPA 4- CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA klas V i VI – w godz. 12.30-14.00**

UWAGA! Jeśli będą nieliczne grupy będzie możliwość połączenia tych małych grup i jednocześnie rozszerzenia czasu dla wszystkich grup na Otwarte Sale.

**Korzyści z realizacji programu dla ucznia:**

- zna rolę czynnego wypoczynku
- zachowuje bezpieczeństwo podczas gier i zabaw sportowych
- stosuje zasady i reguły fair-play
- dba o higienę swego ciała
- zna ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz niektóre gry i zabawy ruchowe
- potrafi zorganizować atrakcyjnie i bezpiecznie zabawy w grupie rówieśniczej
- właściwie zachowa się w sytuacji sukcesu lub niepowodzenia

**Harmogram szczegółowy zajęć:**

**TYDZIEŃ I:**

Lp	Data zajęć	Grupa	Treści zajęć	Prowadzący
1		GR 1	Gry i zabawy z piłkami-zbijak	

<b>Lp</b>	<b>Data zajęć</b>	<b>Grupa</b>	<b>Treści zajęć</b>	<b>Prowadzący</b>
	10.02.2020 poniedziałek	GR 2	Dwa ognie usportowione	M.Bednarek
		GR 3	Mini piłka ręczna-gry i zabawy	
		GR 4	Mini piłka nożna-gry i zabawy	
2	11.02.2020 wtorek	GR 1	Dwa ognie usportowione	M.Bednarek
		GR 2	Mini piłka nożna -turniej w małych zespoł.	
		GR 3	Dodgeball-turniej piłki zbijakowej	
		GR 4	Mini piłka ręczna-gra	
3	12.02.2020 środa	GR 1	Mini piłka nożna-gry i zabawy	M.Bednarek
		GR 2	Dodgeball-turniej piłki zbijakowej	
		GR 3	Mini piłka ręczna- gra rzutna "Zza linii"	
		GR 4	Mini piłka koszykowa-gra	
4	13.02.2020 czwartek	GR 1	Mini piłka koszykowa-"Żywy kosz"	M.Bednarek
		GR 2	Mini piłka ręczna-turniej w małych zespoł.	
		GR 3	Mini piłka ręczna-gra na cztery bramki	
		GR 4	Dodgeball-turniej piłki zbijakowej	
5	14.02.2020 piątek	GR 1	Dodgeball-turniej piłki zbijakowej	M.Bednarek
		GR 2	Mini piłka siatkowa -turniej dwójek	
		GR 3	Mini piłka ręczna-turniej w małych zespoł.	
		GR 4	Mini piłka siatkowa-turniej szostek	

Nauczyciel prowadzący: Mariusz Bednarek