



PROGRAM EDUKACJI SPORTOWEJ

NIEPUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA **OLIMPIA MALI HEROSI**



Idea programu:

Prawidłowy rozwój fizyczny dziecka wpływa na kształtowanie pozostałych, równie ważnych obszarów – poznawczego, emocjonalnego oraz społecznego. W tym okresie wszystkie działania powinny być szczegółowo i metodycznie zaplanowane, aby wspierać naturalny rozwój dziecka.

Wszystkie zadania realizowane przez dzieci wieku przedszkolnym powinny sprawiać im radość i przyjemność. Etap przedszkolny ma znaczący wpływ na dalsze losy edukacyjne oraz życiowe wychowanków.

Zajęcia ruchowe w tym okresie powinny charakteryzować się wysoką intensywnością przeplataną krótkimi przerwami na odpoczynek. W celu większej efektywności oddziaływania po kątem fizycznym i psychicznym należy stosować różnorodne środki, metody i formy.

Idea programu:

Pełny rozwój osobowości dziecka wynika z przeżywania ruchu, radości kreatywnego działania, eksperymentowania i zdobywania doświadczeń psychomotorycznych, dlatego tak ważny jest świadomy i prawidłowy dobór ćwiczeń aby stymulować holistyczny rozwój dziecka.

Duże znaczenie dla osiągnięcia zamierzonego efektu nauczanego elementu ruchowego ma pokaz. Dzieci odwzorowują pełny przebieg ruchowy, uczą się do od razu. Stąd naszą ideą jest prowadzenie zajęć przez specjalistów – nauczycieli wychowania fizycznego oraz instruktorów wybranych dyscyplin.

Cele realizacji programu:

- **wszechstronny rozwój sprawności ruchowej,**
- **indywidualizacja potrzeb ruchowych dziecka,**
- **przygotowanie do współdziałania i współżycia społecznego,**
- **kształtowanie cech charakteru zgodnych z nurtem olimpizmu,**
- **propagowanie zdrowego stylu życia.**



Metody realizacji programu:

Metody odtwórcze:

- metoda zabawowo-naśladowcza
- metoda zadaniowa
- metoda ścisła

Metody twórcze:

- metoda ruchowej ekspresji twórczej

Metody intensyfikujące zajęcia ruchowe:

- metoda stacyjna
- metoda zadań dodatkowych
- tory przeszkód i ścieżki zdrowia

Formy realizacji programu:

- **Taniec**
- **Fitness**
- **Minigry**
- **Gimnastyka**
- **Lekkoatletyka**
- **Trening funkcjonalny**
- **Zajęcia z fizjoterapeutą**
- **Sztuki walki**



Przykładowe treści programowe

Podział dyscyplin i konkurencji sportowych nauczany na poszczególnych etapach wiekowych.			
3-latki	4-latki	5-latki	6-latki
	Sporty walki	Sporty walki :	Sporty walki :
		Boks	Boks
		Karate	Karate
			Judo
			Zapasy
Gry z piłką	Gry zespołowe	Gry zespołowe	Gry zespołowe
Gry i zabawy z piłką	Koszykówka	Koszykówka	Odmiany gier - plażowe, halowe, na trawie
	Piłka nożna	Piłka nożna	
	Siatkówka	Siatkówka	
	Piłka ręczna	Piłka ręczna	
		Hokej na trawie	
		Rugby	
Lekkoatletyka	Lekkoatletyka	Lekkoatletyka	Lekkoatletyka
Biegi	Biegi	Biegi krótkie	Biegi krótkie
		Biegi długie	Biegi długie
			Biegi z przeszkodami
Skoki	Skok w dal	Skok w dal	Skok w dal
	Skok wzwyż	Skok wzwyż	Skok wzwyż
		Skok o tyczce	Skok o tyczce
Rzuty	Rzut dyskiem*	Rzut dyskiem*	Rzut dyskiem*
		Rzut oszczepem*	Rzut oszczepem*
			Rzut płotem
	Pchnięcie kulą	Pchnięcie kulą	Pchnięcie kulą
			Chód sportowy
Gimnastyka	Gimnastyka	Gimnastyka	Gimnastyka
	Gimnastyka artystyczna	Gimnastyka artystyczna	Gimnastyka artystyczna
		Gimnastyka sportowa	Gimnastyka sportowa
			Skoki na trampolinie

Pełne treści programowe dostępne w przedszkolu.

Przykładowe treści programowe

Podział dyscyplin i konkurencji sportowych nauczany na poszczególnych etapach wiekowych.	Realizacja obszarów :			
3-latki				
Gry z piłką	Gry z piłką			
Gry i zabawy z piłką				
Lekkoatletyka	Lekkoatletyka			
Biegi				
Skoki				
Rzuty				
Gimnastyka	Gimnastyka			
Ćwiczenia ogólnorozwojowe				
Sporty wodne	Sporty wodne			
Pływanie				
Sporty rakietowe	Sporty rakietowe			
Gry z rakietał małą i dużą				
Sporty rowerowe	Sporty rowerowe			
Jazda na rowerze				
Sporty zimowe	Sporty zimowe			
Jazda na nartach				
Jazda na sankach				
Jazda na łyżwach				

Legenda realizacji w obszarach:	
	Obszar fizyczny
	Obszar poznawczy
	Obszar emocjonalny
	Obszar społeczny

Pełne treści programowe dostępne w przedszkolu.

Przykładowe treści programowe – realizacja jednostki

Temat: Lekkoatletyka – skok w dal. Jak daleko skoczyłem/am?

Cele:

Sfera poznawcza:

- poznaje konkurencję lekkiej atletyki
- poznaje rodzaj ruchu – skok
- wykorzystuje umiejętność liczenia/ uczy się liczyć/ mierzyć
- odczytywanie wartości z miarki

Sfera emocjonalna:

- pokonuje słabości/ walczy ze słabościami – dokonuje wielu prób
- radzi sobie z emocjami przegrana/ wygrana

Sfera społeczna:

- współpracuje w drużynie
- przestrzega zasad fair play

Sfera fizyczna:

- kształtuje moc kończyn dolnych
- kształtuje koordynację ruchową

Pełne treści programowe dostępne w przedszkolu.

Przykładowe treści programowe – realizacja jednostki

Pomoce dydaktyczne:

- Tablica + magnesy / brystol – do liczenia punktów/ stóp/ miary oraz zapisywania wyników
- Miara
- Woreczki/ znaczniki/gumowe paski
- Karty pracy (6-latki)

Przebieg zajęć :

Ćwiczenia, zadania, metoda nauczania, forma pomiaru i zapisu dostosowana do grupy. wiekowej.

1. Prezentacja krótkiego filmiku prezentującego konkurencję lekkoatletyczną- skok w dal na Igrzyskach Olimpijskich. Filmik prezentujący skok kobiet oraz mężczyzn. Pokazania skoku Mistrzów Olimpijskich oraz Mistrzów Polski.
2. Nauka skoku w dal. Prezentacja prawidłowej techniki ruchu i zwrócenie uwagi na kluczowe elementy (praca rąk, pozycja początkowa, ustawienie stóp, pozycja podczas lądowania). Ćwiczenia w formie wyizolowanej oraz w formie zabawy (naśladowanie zwierząt).
3. Skoki w dal w parach – pomiary i zapis.
4. Konkurs drużynowych skoków w dal – pomiary i zapis.
5. Podsumowanie zajęć – nawiązanie do celów.

Pełne treści programowe dostępne w przedszkolu.

Przewidywane efekty po realizacji programu:

Realizacja programu ma na celu przygotowanie do rozwijania indywidualnych zdolności i zainteresowań ruchowych dzieci ze szczególnym uwzględnieniem ich naturalnej aktywności . Indywidualizacja programu w obszarze funkcjonalnym (motorycznym) oraz psychologicznym wspomaga prawidłowy rozwój dziecka. Głównym efektem realizacji programu edukacji sportowej jest wyposażenie dziecka w pakiet umiejętności ruchowych oraz kompetencji miękkich pozwalających na podejmowanie aktywności fizycznej na wysokim poziomie w wybranym przez siebie kierunku. Efekty realizacji programu:

Dziecko:

- **chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej,**
- **starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia ruchowe,**
- **potrafi nazwać sportowe dyscypliny olimpijskie i odtworzyć związane z nimi elementy ruchowe,**
- **systematycznie podnosi swoją sprawność motoryczną,**
- **zgodnie współdziała w zespole podczas różnych form aktywności ruchowej.**

Współpraca ze środowiskiem lokalnym

Przedszkole jest nie tylko elementem systemu oświaty, lecz także elementem środowiska społecznego. Przedszkole spełnia funkcję katalizatora inicjatyw, czym przyczynia się do integracji środowiska wokół spraw dziecka, a także zacieśnia więzi dzieci z ich najbliższym otoczeniem społecznym i rodziną. Formy współpracy ze środowiskiem lokalnym:

- **Sportowy festyn rodzinny**
- **Międzyprzedszkolne zawody sportowe**
- **Treningi ze znanymi sporowcami**

Ewaluacja programu

Celem ewaluacji programu na różnych płaszczyznach jest optymalizacja procesu edukacyjnego. W skład ewaluacji wchodzi:

- **Pomiary poziomu sprawności (testy monitorujące poziom wybranych zdolności motorycznych)**
- **Obserwacja postępów ruchowych – technika ruchu (arkusz obserwacji)**
- **Test sprawdzający wiedzę z zakresy dyscyplin sportu – quiz – forma zabawy**
- **Ankieta dla rodziców**

