

# PROGRAM CZWARTEJ GODZINY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## III ETAP EDUKACYJNY

Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne

## NARCIARSTWO

AUTOR: Konrad Jakubowski

Głównym celem zajęć do wyboru jest spełnienie oczekiwań uczniów wobec szkolnego wychowania fizycznego poprzez umożliwienie im pogłębiania wiedzy i rozwijania umiejętności w obszarach, którymi są szczególnie zainteresowani oraz które są dla nich dostępne ze względu na poziom sprawności i wydolności organizmu.

W OSW dla Dzieci Niestyszających w Poznaniu w ramach 4 godziny zajęć wychowania fizycznego, prowadzone są zajęcia narciarstwa, kierowane dla klas II i III gimnazjum. Realizacja tego zadania odbywa się na całorocznym stoku narciarskim „Malta Ski” w Poznaniu.

Zajęcia prowadzone są przez instruktora narciarstwa-surdopedagoga, który na końcu cyklu wystawia ocenę wyrażoną stopniem wliczaną dalej do oceny końcowej z wychowania fizycznego.

Ocenie podlegają :

- osiągnięcia edukacyjne ucznia
- zachowanie ucznia
- frekwencja na zajęciach

Weryfikowane na podstawie przedmiotowego systemu oceniania wchodzącego w skład WSO.

Cele kształcenia– wymagania ogólne na III etapie edukacyjnym jest:

#### *I. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania.*

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;

2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;

- uczestnictwo w zawodach szkolnych, organizacja a także udział „Biała Szkoła”

3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;

- aktywne wykorzystanie czasu wolnego w celu poprawy kondycji fizycznej

4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Bezpieczne uczestnictwo w zajęciach narciarstwa o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jego znaczenia dla zdrowia:

- udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport,

Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas poruszania się na nartach:

- korzysta z aktywności ruchowej jaką jest narciarstwo stosując się do zasad bezpieczeństwa poruszania się po stokach i miejscach do tego przeznaczonych,
- znajomość oznakowania tras i znaków informacyjnych ( np. lawiny, zachowanie podczas wypadków, itd.)
- udzielanie pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i wypadkach.
- aktywne wykorzystanie czasu wolnego w celu poprawy kondycji fizycznej

*II. Treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego.*

Forma aktywności ruchowej: NARCIARSTWO			
Klasa	Dział z PP	Liczba godzin	Treść programowa
II i III KLASA GIMNAZJUM ( III ETAP EDUKACYJNY) 25-32 h	Diagnoza sprawności fizycznej oraz rozwoju fizycznego		1) Wykonuje test równowagi w jeździe równoległej na wprost na stoku o małym nachyleniu 2) Dokonuje pomiarów wysokości ciała oraz z pomocą nauczyciela dopasowuje długość nart do własnego wzrostu 3) Ocenia prawidłową sylwetkę narciarską
	Trening zdrowotny		1) poznaje i omawia wpływ jazdy na nartach na układ krążeniowo-oddechowy, mięśniowy oraz hartowanie organizmu; 2) Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała w ćwiczeniach stacjonarnych na nartach;
	Sporty całego życia		1) bierze udział w zabawach rekreacyjnych na nartach stosując się do wybranych zasad bezpieczeństwa 2) poznaje możliwości wykorzystania umiejętności jazdy na nartach 3) proponuje sposoby spędzania wolnego i wypoczynku z wykorzystaniem sportów zimowych
	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista		1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu narciarskiego; 3) stosuje zasady podczas poruszania się w wyznaczonych do tego celu miejscach; trasy narciarskie, stoki; 4) dobiera odpowiedni strój chroniący narciarza przed warunkami atmosferycznymi a w szczególności, kask bezpieczeństwa do jazdy na nartach.
	Sport		1) opanowuje technikę jazdy na nartach: jazda równoległa na wprost, jazda w ustawieniu płuznym, łuki płuzne, skręty z pułplugu , jazda równoległa w poprzek stoku, 2) bierze udział w wyścigach ( tor przeszkód, jazda na dokładność i jazda na czas) 2) z pomocą nauczyciela próbuje zaprojektować slalom 3) rozwija umiejętność kulturalnego kibicowania w czasie rozgrywek sportowych 4) wykonuje próby sprawnościowe przejazdu na czas slalomu, podczas podsumowania zajęć z narciarstwa

### *III. Uczestnictwo i realizacja programu „Białej Szkoły”*

Główny cel zajęć:

REALIZACJA ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z WYKORZYSTANIEM FORM TURYSTYKI I NARCIARSTWA, JAKO ALTERNATYWA FORMA AKTYWNOŚCI MŁODZIEŻY NIESŁYSZĄCEJ.

Realizacja programu odbędzie się w miejscowości Małe Ciche pod Zakopanem w woj. Małopolskim

Zajęcia będą obejmowały;

- Zapoznanie się tematyką narciarską i bezpieczeństwem,
- Zajęcia sportowe,
- Spotkania z GOPR,
- Uczestniczenie w zajęciach geograficznych,
- Zapoznaniem się terenem
- Historią podhala

### IV. DOKUMENTOWANIE ZAJĘĆ

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie sposobu prowadzenia przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki dokumentacji przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz rodzajów tej dokumentacji (Dz. U. z 2002 r. Nr 23, poz. 225, z późn. zm.), dopóki nie uregulują tego inne rozporządzenia, zajęcia do wyboru można dokumentować w dzienniku zajęć pozalekcyjnych,

- lista uczniów z nazwiskiem, imieniem i klasą (w porządku alfabetycznym),
- plan pracy dla danej grupy,
- tematy przeprowadzonych zajęć,
- obecność uczniów na zajęciach,
- oceny z obszarów oceniania wytyczonych w przedmiotowych systemach oceniania obowiązujących na zajęciach do wyboru (oceny semestralne i końcoworoczne muszą być przeniesione do dziennika lekcyjnego).