

Tematy zajęć realizowanych w pracowni

GIMNASTICUM

I etap edukacyjny

Temat/tematyka	Zapisy z podstawy programowej szkoły podstawowej etap I (klasy 1 – 3)
<p>SPORT TO ZDROWIE – 45 min</p> <p>Uczeń poznaje pojęcie sprawności fizycznej. Dowiaduje się jakie znaczenie ma prawidłowe odżywianie oraz ruch dla zdrowia. (8 min)</p> <p>Ćwiczenia kształtujące sprawność fizyczną oraz równowagę bez przyborów, z przybarami oraz na przyrządzie. (15 min)</p> <p>Zabawy i gry ruchowe. (17 min)</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce relaksującej. (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami; - potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne; - potrafi wykonywać ćwiczenia równoważne; - skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami; - wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie; - bierze udział w zabawach, minigrach, zawodach sportowych, respektując reguły gry; - wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna;



II etap edukacyjny

Temat/tematyka	Zapisy z podstawy programowej szkoły podstawowej etap II (klasy 4 – 6)
<p>CHCĘ BYĆ WZOROWYM SPORTOWCEM – 45 min</p> <p>Uczeń ocenia własną postawę ciała (lustro). Poznaje wybrane partie mięśni. (5 min)</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne z użyciem przyborów. (15 min)</p> <p>Układ gimnastyczny oraz improwizacje ruchowe do muzyki. (10 min)</p> <p>Zabawy i gry ruchowe. (10 min)</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce relaksującej. (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń ocenia własną postawę ciała; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje prosty układ gimnastyczny; - wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;