



Tematy zajęć realizowanych w pracowni

GIMNASTICUM

dla uczniów z upośledzeniem umysłowym

w stopniu umiarkowanym lub znacznym

| Temat/tematyka | Zapisy z podstawy programowej |
|---|---|
| <p><u>I ETAP EDUKACYJNY</u></p> <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 i z przyborami (15 min).</p> <p>Zabawy i gry ruchowe (17min).</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce relaksującej (5 min).</p> <p><u>II ETAP EDUKACYJNY</u></p> <p>CHCĘ BYĆ WZOROWYM SPORTOWCEM – 45 min</p> <p>Uczeń ocenia własną postawę ciała (lustro). Poznaje wybrane partie mięśni (8 min).</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne z użyciem przyborów (15 min).</p> | <p>1. Dbłość o zdrowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjmowanie prawidłowej pozycji ciała, w szczególności podczas nauki • Utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych i żywieniowych • Unikanie czynników szkodliwych dla zdrowia • Korzystanie z pomocy medycznej <p>2. Zajęcia ruchowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabawy i gry ruchowe służące rozwijaniu sprawności psychofizycznej • Zajęcia gimnastyczne i korekcyjne niezbędne do rozwoju psychoruchowego • Udział w zawodach sportowych, turystyce i krajoznawstwie • Wykorzystanie nabytych umiejętności ruchowych w życiu codziennym • Przygotowanie do aktywnego spędzania czasu |

| | |
|--|--|
| <p>Układ gimnastyczny oraz improwizacje ruchowe do muzyki (12 min).</p> <p>Zabawa i gry ruchowe (10 min).</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce relaksującej (5 min).</p> | |
|--|--|