



PROGRAM SZKOLENIA

Temat	Jak zachęcić dziecko (młodzież) do aktywności fizycznej i jak uczyć kompetencji kluczowych na lekcjach wychowania fizycznego (z wykorzystaniem zabaw i gier podwórkowych).
Forma	szkolenie
Grupa docelowa	Dyrektorzy, pedagodzy, nauczyciele szkół i placówek oświatowych wszystkich typów
Liczba godzin	8
Wykładowca/trener	mgr Jerzy Ułasiuk
Cel ogólny	Celem ogólnym jest zwiększenie efektywności procesu kształcenia wychowania fizycznego oraz przygotowanie psychiki dziecka i młodzieży do całościowej dbałości o ciało.
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczestnicy poznają wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego; ➤ uczestnicy poznają rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie; ➤ uczestnicy poznają sposoby wykształcania umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej; ➤ uczestnicy poznają metody kształtowania postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
Program zajęć	Moduły oraz opis metod i form realizacji
	<p>1. Na początek trochę teorii:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Przykład idzie z góry ➤ Nie tłumacz za dużo, działaj! ➤ Sport nie jest karą ➤ Nie każdy musi być mistrzem ➤ Nie zmuszaj do sportu, daj wybór ➤ Pokaż, że sport jest fajny ➤ Rola gier i zabaw w życiu człowieka <p>2. Jesteśmy fachowcami i my to wiemy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rola współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego, czyli prawda i mity o zawodzie. ➤ Wartość naszego zawodu - Jesteś Wielki! Czyli dar przekazu. ➤ Sztuka komunikowania się. ➤ Promowanie ruchu i swojej osoby. ➤ Budowa zaufania i więzi z grupą.

- Rola tańca w wychowaniu fizycznym:
- Rozwiązywanie konfliktów interesów „kostka”.
- Bezpieczeństwo i higiena pracy nauczyciela wychowania fizycznego.

3. Jak zachęcić dzieci i młodzież do uprawiania sportu i aktywności fizycznej?

- „Czym skorupka za młodu...”
- Ćwiczmy od najmłodszych lat – jak uświadomić nieobecnego rodzica.
- Po pierwsze, świecić przykładem!
 - Dbanie o własną kondycję i sprawność fizyczną.
 - Wspólnie ćwiczenie.
- Różnorodność...
- Nie zmuszajmy i nie wymagajmy zbyt dużo – sport to zabawa i tak ma pozostać!
- Jeśli rodzic nadal zawodzi... Czyli rola współczesnej szkoły (czytaj: nauczyciela W-F)

4. Kompetencje kluczowe, czyli jakie?

- Rozwijanie kompetencji kluczowych w szkole.
- Kompetencja nadrzędna: dbanie o zdrowie i sprawność fizyczną.
- Moje nie małe doświadczenie...

5. Praktyka : gry i zabawy wspomagające i uczące kompetencji kluczowych.

6. Forma warsztatowa:

- Zestaw ćwiczeń i zabaw animacyjnych z chustą Klanzy.
- Żonglerka chustami, ćwiczenia z linami i laskami do gimnastyki korekcyjnej.
- Niekonwencjonalne ćwiczenia i zadania ruchowe.
- Gry i zabawy dla klas młodszych- blok integracyjno-animacyjny.
- Gry i zabawy dla młodzieży- blok integracyjno-animacyjny.
- Animacje sportowe nie tylko na salę gimnastyczną.
- Zadania outdoor’owe.

Metody realizacji poszczególnych modułów: dyskusje, burza mózgów, ćwiczenia, praca w grupie.