

Oferta programowa dla dziewcząt zajęć fakultatywnych o profilu piłka siatkowa

Celem zajęć jest:

1. Wszechstronny rozwój sprawności fizycznej
2. Rozwijanie sprawności specjalnych:
 - zwinność
 - skoczność
 - szybkość reakcji
 - siła
3. Przygotowanie organizmu do wysiłku poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe
4. Wyrobienie nawyku wykorzystania poznanych umiejętności w rekreacji ruchowej, aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu.
5. Rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole
6. Wdrażanie do zdrowego współzawodnictwa
7. Znajomość przepisów gry
8. Nauka i doskonalenie elementów technicznych :
 - odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym
 - zagrywka tenisowa z linii 9 m
 - odbiór zagrywki, kierowanie piłki do rozgrywającego
 - rozegranie piłki na 3
 - plasowanie, kiwnięcie, przebiecie atakujące
 - atak ze skrzydła
 - wystawa piłki na lewy, prawy atak

Na zajęcia fakultatywne przewidziane są 2 godziny tygodniowo. Odbywają się w poniedziałki i piątki o godzinie 07.10

GLÓWNE CELE I ZAŁOŻENIA KLASY O PROFILU FITNESS

Celem programu klasy fitness jest:

- harmonijny rozwój organizmu ucznia poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń stymulujących rozwój układu ruchowego sercowo-naczyniowego, nerwowego i oddechowego,
- wyposażenie uczniów w umiejętności umożliwiające uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej,
- kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie oraz czerpania radości z wykonywanych ćwiczeń,
- kształtowanie siły i elastyczności
- budowanie nawyku regeneracji organizmu podczas rekreacji ruchowej w wolnym czasie
- wzrost sprawności fizycznej ucznia
- rozwijanie zdolności rytmiczno – tanecznych, harmonii i piękna ruchu
- nauka systematyczności, jako środka w dążeniu do osiągnięcia zamierzonego celu

PLAN PRACY KLASY FITNESS

Zajęcia odbywają się przez cały rok szkolny w wymiarze dwóch godzin tygodniowo, umieszczonych w planie lekcyjnym klasy.

W zakres zajęć wchodzi:

- ćwiczenia i zabawy rytmiczne
- rozliczanie bitów w utworze-rozróżnianie tempa i dynamiki utworu
- formy ćwiczeń aerobowych i anaerobowych
- formy ćwiczeń wzmacniających
- formy mieszane
- formy siłowe
- ćwiczenia z przyborem
- ćwiczenia relaksacyjne i odprężające
- stretching

-zajęcia z teorii-metoda wykładu tematyka fitness

-improwizacja ruchowa do muzyki według inwencji nauczyciela

-zajęcia warsztatowe-przygotowanie i zaprezentowanie układu choreograficznego przez ucznia

-improwizacja ruchowa według inwencji ucznia