PROGRAM ZAJĘĆ

z zakresu integracji sensorycznej

realizowanych dla uczniów klas I-II szkoły podstawowej

w Zespole Szkół w Choroszczy

w ramach projektu „***Wzrost jakości oferty edukacyjnej w Zespole Szkół w Choroszczy***”

realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego

Oś priorytetowa III. Kompetencje i kwalifikacje, Działanie 3.1 Kształcenie i edukacja,

Poddziałanie 3.1.2 Wzmocnienie atrakcyjności i podniesienie jakości oferty edukacyjnej w zakresie kształcenia ogólnego, ukierunkowanej na rozwój kompetencji kluczowych

Opracowanie:

Jolanta Dworakowska-Dojlida

I. Cele edukacyjne

- Dążenie do harmonijnego rozwoju organizmu poprzez stymulowanie układu krążeniowo – oddechowego, nerwowego i ruchowego oraz kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.
- Ćwiczenie dokładności odwzorowywania i wykonywania nauczanych ćwiczeń korekcyjnych.
- Zapoznanie z czynnikami najczęściej powodującymi wady postawy (wadliwe pozycje w czasie siedzenia, leżenia, chodzenia, czynnościach).
- Dążenie do ograniczenia siedzącego trybu życia, zwiększenie ogólnej aktywności ruchowej dzieci, ze szczególnym uwzględnieniem tych jej form, w których wzmacniane są mięśnie grzbietu i brzucha oraz kształtujące prawidłowe krzywizny kręgosłupa.
- Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała we wszelkich czynnościach życia, a zwłaszcza w tych, w których kręgosłup mógłby być przeciążony.
- Wszechstronne oddziaływanie na organizm poprzez ćwiczenia ogólnokształtujące.

II. Określenie grupy docelowej, która zostanie objęta wsparciem w ramach zajęć

Zajęciami gimnastyki korekcyjnej zostaną objęci uczniowie klas I-II szkoły podstawowej.

III. Zdefiniowanie efektów uczenia się, które osiągną uczniowie/uczennice w wyniku udziału w zajęciach.

Uczeń:

- ✓ wie co to jest prawidłowa postawa ciała,
- ✓ potrafi kontrolować swoją postawę ciała podczas ćwiczeń i w czynnościach dnia codziennego,
- ✓ potrafi dokonać autokorekty postawy przed lustrem .
- ✓ wie jak bezpiecznie się zachowywać na powierzonym stanowisku ćwiczebnym,
- ✓ ma świadomość potrzeby aktywności ruchowej wpływającej na jego stan ducha i zdrowia,
- ✓ zna i respektuje reguły i zasady w zabawach i grach,
- ✓ rozumie podstawowe pojęcia związane z terminologią ćwiczeń (pozycje wyjściowe, kierunek ruchu, pozycje końcowe),

- ✓ potrafi stosować podstawowe zasady higieny – przed i po wysiłku,
- ✓ umie prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń (różnica w oddychaniu torem piersiowym i brzusznym),
- ✓ umie (w miarę indywidualnych możliwości) właściwie wykonywać wybrane ćwiczenia korekcyjne.
- ✓ potrafi współdziałać w grupie, drużynie i z partnerem

IV. Określenie sposobu oceny przeprowadzonych zajęć po ich zakończeniu

- testy oceniające siłę podstawowych zespołów mięśniowych,
- systematyczny , chętny udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.

V. Porównanie oceny przeprowadzonych zajęć ze zdefiniowanymi efektami uczenia się po zakończeniu zajęć

Ocena zajęć dokonana przez obserwację:
- frekwencji uczniów rozumianej jako systematyczne uczestnictwo uczniów w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.
- aktywności uczniów na zajęciach oraz zaangażowanie w prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.
- arkusz rozmowy z dzieckiem.

VI. Opis wykorzystanych metod pracy wykorzystanych podczas zajęć

1. Metody nauczania pojedynczych ćwiczeń ruchowych: syntetyczna (całościowa), analityczna (nauczania częściami), kombinowana (kompleksowa)

2. Metody nauczania ćwiczeń ruchowych w zależności od charakteru i rodzaju postrzegania zmysłowego: oglądowa, słownego ujęcia ruchu, oddziaływania proprioceptywnego – rozwijająca czucie ruchu i położenia części ciała względem siebie, oddziaływania sensorycznego- np. test ścienny, działania praktycznego.

3. Metody stosowane na zajęciach w zależności od rodzaju zadań:

a. reproduktywne (odtwórcze)- naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, programowanego uczenia się (np. fiszki autokorektywne),
b. praktyczne (usamodzielniające)- zabawowo-naśladowcza, zabawowa klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu,
c. kreatywne (twórcze) –problemowa, ruchowej ekspresji twórczej,.

4. Metody wychowawcze: wpływu osobistego, wpływu sytuacyjnego, wpływu społecznego, kierowania samowychowaniem.

VII. Opis wykorzystanych technik nauczania wykorzystanych podczas zajęć

Techniki dostosowane do indywidualnych możliwości dziecka. W przypadku dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi, które często znajdują się w sytuacjach wywołujących u niego różnego rodzaju lęki, napięcia psychiczne, zaburzenia równowagi emocjonalnej zastosowane zostaną metody i techniki relaksacyjne. Techniki relaksacyjne poprzez rozluźnienie napięcia mięśniowego w konsekwencji prowadzą do odprężenia psychicznego i równowagi wegetatywnej. Poprzez systematyczne ćwiczenia dzieci nabywają umiejętności automatycznego rozluźniania mięśni bez potrzeby wykonywania ruchów (trening autogenny Shulza, trening autogenny Jacobsona, bajki relaksacyjne, praca z lustrem, zabawy korekcyjne.

Formy :
- frontalna
- zajęć w zespołach,
- zajęć indywidualnych,
- stacyjno-obwodowa,
- ćwiczenia ze współćwiczącym.

VIII. Program zajęć Gimnastyka korekcyjna

Liczba godzin	Temat	Zakres treści	Metody i techniki pracy
1	Cele i zadania gimnastyki korekcyjnej jako zapobieganie wadom postawy. Gry i zabawy korekcyjne.	Uświadomienie dziecku istniejącej wady i konsekwencji z tego wynikających	Pogadanka i rozmowy indywidualne. Gry i zabawy.
1	Ćwiczenia rozluźniające określone odcinki kręgosłupa i ćwiczenia oddechowe	Omówienie czasu, miejsca i ogólnych metod działania.	Pogadanka i rozmowy indywidualne.
2	Ćwiczenia rozluźniające ogólne i miejscowe	Zwiększenie ruchomości w stawach oraz eliminowanie przykurczów podczas ćwiczeń	Zabawowo-naśladowcza. Ćwiczenia w niskich, średnich pozycjach Klappa.
2	Nauka umiejętności korygowania wady przez	Nauka przyjmowania prawidłowej postawy:	Naśladowcza ścisła, problemowa, ruchowej

	przyswojenie korekcji lokalnych, a następnie globalnych.	w pozycjach niskich, średnich, wysokich, podczas chodu, w ćwiczeniach na równoważni i ścieżce korekcyjnej, w grach i zabawach ruchowych.	ekspresji twórczej.
2	Nauka prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń i kierunki ruchu podczas ćwiczeń.	Ćwiczenia w pozycjach niskich, wysokich i izolowanych.	Naśladowcza ścisła, Uwzględnienie motywacji i upodobań dziecka w czasie doboru ćwiczeń
2	Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa w stawach barkowych i biodrowych.	Zwiększenie ruchomości w stawach oraz eliminowanie przykurczów podczas ćwiczeń: wolnych, ze współćwiczącym, z przyborem: woreczki, piłki, laski korekcyjne itd., na przyrządach: ławeczki,.	Oglądowa, słownego ujęcia ruchu, oddziaływania proprioceptywnego – rozwijająca czucie ruchu i położenia części ciała
2	Kontrola przyjmowania prawidłowej postawy przez dzieci.	Nauka przyjmowania prawidłowej postawy: w pozycjach niskich, średnich, wysokich.	Ćwiczenia przed lustrem, antygrawitacyjne i ćwiczenia czucia podłoża.
2	Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym i brzusznym.	Uczymy oddechu w czasie ćwiczeń, w czasie przerw wypoczynkowych, wdech nosem, wydech nosem.	Naśladowcza ścisła,
2	Ćwiczenia wzmacniające wybiórczo zespoły mięśni osłabionych.	Stosujemy ćwiczenia w zależności od rodzaju wady.	Oddziaływania proprioceptywnego
2	Ćwiczenia rozluźniające i zwiększające ruchomość w stawach barkowych i biodrowych.	Ćwiczenia w pozycjach niskich i izolowanych	Techniki relaksacyjne.
2	Ćwiczenia mięśni skośnych i poprzecznych brzucha.	Nauka prawidłowego oddychania: podczas ćwiczeń, torem brzusznym, piersiowym i mieszanym,	Kombinowana, ćwiczenia stacyjne I indywidualne.

		z oporem i bez oporu.	
2	Wzmocnienie odcinkowe mięśni: głowy, szyi, obręczy barkowej i górnego odcinka mięśni grzbietu.	Wykonanie ćwiczeń w różnych pozycjach. Należy zwrócić uwagę na ćwiczenia oddechowe	Naśladowcza ścisła, ćwiczenia na przyrządach.
2	Wzmocnienie odcinkowe mięśni klatki piersiowej.	Ćwiczenia wydłużające kręgosłup czynnie i biernie.	Słownego ujęcia ruchu.
2	Wzmocnienie odcinkowe mięśni brzucha.	Pogadanka na temat roli mięśni w utrzymaniu prawidłowej postawy.	Syntetyczna , ćwiczenia indywidualne i w parach.
2	Ćwiczenia rozciągające mięśnie grzbietu odcinka lędźwiowego.	Przyczyny powstawania wad postawy, skutki oraz sposoby zapobiegania	Oddziaływania proprioceptywnego Ćwiczenia w pozycjach niskich i zwisach.
2	Ćwiczenia odcinkowe mięśni kończyn dolnych i stóp	Bezpieczeństwo na powierzonym stanowisku ćwiczebnym	Syntetyczna , ćwiczenia indywidualne i w parach.
2	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności mięśni grzbietu	Tempo wykonywania ćwiczeń, liczba powtórzeń, obciążenia.	Forma obwodu ćwiczebnego.
2	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności mięśni brzucha.	Utrwalanie odruchu prawidłowej postawy.	Ćwiczenia w formie stacyjnej.
2	Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa w stawach barkowych.	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę i oddychanie podczas ćwiczeń.	Słownego ujęcia ruchu. Stopniowe zwiększanie intensywności ćwiczeń.
2	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie i długie stopy.	Ćwiczenia domowe i instruktażowe.	Naśladowcza ścisła. Ćwiczenia ze współćwiczącym i indywidualne.
2	Ćwiczenia likwidujące dystonię mięśniową wg wad postawy.	Ćwiczenia elongacyjne.	Doskonalenie poznanych ćwiczeń oraz utrwalanie nawyku prawidłowej postawy: w obwodzie stacyjnym.
2	Ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy.	Przyczyny powstawania wad postawy, skutki oraz sposoby zapobiegania	Ćwiczenia z lustrem. Autokorekcja wady postawy.
2	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu z obciążeniem.	podstawowe zasady higieny przed i po wysiłku,	Forma obwodu ćwiczebnego i małego obwodu ćwiczebnego.
2	Ćwiczenia rozciągające zespół	Omówienie zasad	Zwiększenie ruchomości w stawach oraz

	mięśni nadmiernie napiętych.	prawidłowej postawy podczas odrabiania lekcji, oglądania TV.	eliminowanie przykurczów podczas ćwiczeń:wolnych, ze współćwiczącym, z przyborem: woreczki, piłki, laski korekcyjne itd., na przyrządach: ławeczki, drążki.
2	Gry i zabawy ruchowe z uwzględnieniem konkretnej wady.	Poprawa wydolności fizycznej w ćwiczeniach, grach i zabawach ruchowych.	Zabawowa klasyczna.
2	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności mięśni klatki piersiowej z obciążeniem.	Ćwiczenia stacyjne i indywidualne.	Wykonywanie ćwiczeń w różnych pozycjach.
2	Ćwiczenia ogólnorozwojowe i doskonalące koordynację ruchową.	Zasady używania sprzętów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem.	Ćwiczenia symetryczne i asymetryczne.
2	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności mięśni brzucha z oporem. Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy.	Ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy.	Naśladowcza ścisła, oddziaływania sensorycznego- test ścienny.
2	Rozciąganie mięśni klatki piersiowej.	Ćwiczenia elongacyjne i oddechowe.	Analityczna, ćwiczenia przy drabinkach, z ławeczkami.
2	Ćwiczenia o zwiększonej intensywności mięśni pośladkowych.	Ćwiczenia w pozycji Klappa.	Słownego ujęcia ruchu
2	Wzmacnianie mięśni stóp. Ćwiczenia równoważne.	Pomoc i asekuracja w wykonywaniu ćwiczeń.	Zabawowa, ćwiczenia z kocykami.
2	Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające wszystkie grupy mięśni.	Sposoby spędzania czasu wolnego, aktywność ruchowa.	Zabawowa klasyczna
2	Ćwiczenia ogólnorozwojowe i doskonalące koordynację ruchową	Prawidłowa postawa w różnych czynnościach dnia.	Syntetyczna , ćwiczenia indywidualne i w parach.
2	Gry i zabawy korekcyjne wg inwencji dzieci.	Dbałość o zdrowie podczas wakacji i ferii.	Zajęcia na świeżym powietrzu.
2	Próba sprawności mięśni posturalnych.	Wpływ ruchu na organizm człowieka.	Ocena sprawności mięśni posturalnych.