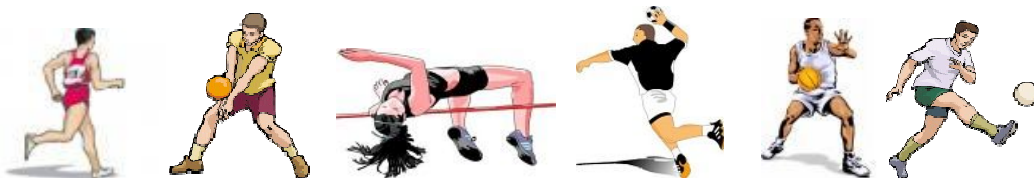


UKS „Jedynka”

- *Zarząd*
- *Program*
- *Zasady współzawodnictwa*
- *Aktualności sportowe - zawody*



Uczniowski Klub Sportowy „Jedynka ”

Zarząd:

- 1. Waldemar Wawrzyniak – prezes**
- 2. Anna Sobczak – sekretarz**
- 3. Danuta Kuczyńska – członek zarządu**
- 4. Domicela Kopaczewska - członek zarządu**
- 5. Violetta Walo - członek zarządu**

Celem nadrzędnym klubu jest:

- ✚ Planowanie i organizowanie pozalekcyjnego życia sportowego uczniów w oparciu o możliwości obiektowe i sprzętowe szkoły oraz o pomoc organizacyjną i materialną rodziców i sympatyków Klubu.
- ✚ Angażowanie wszystkich uczniów do różnorodnych form aktywności ruchowej, gier i zabaw dostosowanych do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań sportowych.
- ✚ Uczestniczenie w imprezach sportowych organizowanych na obszarze działania samorządu terytorialnego i poza nim.
- ✚ Organizowanie zajęć sportowych dla uczniów szkoły w celu wszechstronnego rozwoju ich sprawności fizycznej i umysłowej.
- ✚ Organizowanie działalności sportowej ze szczególnym uwzględnieniem funkcji zdrowotnych.
- ✚ Organizowanie uczniom wszystkich klas różnorodnych form współzawodnictwa sportowego.
- ✚ Kształtowanie pozytywnych cech charakteru i osobowości poprzez uczestnictwo w realizacji zadań sportowych Klubu.



**Program Wychowania Sportowego
Uczniowskiego Klubu Sportowego
„Jedynka” w Brześciu Kujawskim
dla uczniów klas IV – VI
Szkoły Podstawowej nr 1**

Wstęp

Głównym celem istnienia klubu sportowego w szkole jest ogólny rozwój sprawności fizycznej, poprawa stanu zdrowia, kondycji i koordynacji ruchowej dzieci i młodzieży

Założeniem tego programu jest nie tylko wszechstronny rozwój osobowości, ale i rozszerzenie aktywności ruchowej służącej doskonaleniu gier i zabaw zespołowych oraz rozwijaniu własnych uzdolnień motorycznych uczniów.

W trakcie aktywności ruchowej ujawniają się potencjalne możliwości dziecka związane ze sprawnością ruchową i wydolnością fizyczną, dlatego obok rozwoju sprawności ogólnej na zajęciach rozwijana była także sprawność ukierunkowana.

Działalność SKS w tej mierze jest przedłużeniem i rozwinięciem zabiegów szkoły w zakresie wychowania fizycznego i opieki zdrowotnej i zmierza do zapewnienia uczniom uczestniczenia w dodatkowych godzinach zajęć sportowych.

Uczeń poprzez pełnienie różnorodnych ról związanych z aktywnością ruchową, będzie mógł się sprawdzić przy jednoczesnym swoim rozwoju i odkrywaniu swoich uzdolnień i zainteresowań. Ponadto zajęcia te będą dostarczały wszystkim uczestnikom zajęć każdorazowo wiele radosnych i silnych przeżyć emocjonalnych. Nauczą ich zdrowej rywalizacji i tolerancji przejawiającej się w poszanowaniu innych., a wspólne wyjazdy na zawody sportowe wykształtują u nich umiejętność współpracy, integracji, rywalizacji i zasad fair play.

Cele ogólne i założenia programowe

- Podnoszenie sprawności fizycznej ogółu dzieci i młodzieży w szkole
- Upowszechnianie wzorców aktywnego spędzania wolnego czasu,
- Rozwijanie sportowych zainteresowań wśród uczniów i
- stwarzanie szczególnie utalentowanym możliwości rozwoju umiejętności sportowych
- Kształtowanie pozytywnych cech charakteru i osobowości dzieci i młodzieży.
- Wspomaganie realizacji szkolnych zajęć wychowania fizycznego
- Organizowanie aktywnego spędzania czasu wolnego i sportowych zajęć pozalekcyjnych
- Organizowanie różnorodnych form współzawodnictwa sportowego
- Uczestnictwo w ogólnodostępnych imprezach sportowych
- Upowszechnianie uprawiania mini dyscyplin sportowych
- Prowadzenie szkolnych igrzysk sportowych jako całorocznego cyklu gier i zawodów sportowych, organizowanych dla ogółu uczniów na zasadzie współzawodnictwa o najbardziej usportowioną klasę, ucznia itp.
- Systematyczny udział w rozgrywkach międzyszkolnych na szczeblu rejonowym, powiatowym i wojewódzkim zgodnie z kalendarzem imprez.
- Współudział w rozbudowie i konserwacji przyszkolnych urządzeń sportowych
- Podejmowanie innych zadań wynikających z potrzeb szkoły i środowiska

Treści kształcenia i wychowania

1. Organizacja grupy ćwiczebnej

- *zapis członków*
- *informacja o celach, środkach SKS oraz członkach, ich prawach i obowiązkach - zapoznanie z Regulaminem SKS*
- *przygotowanie i porządkowanie terenu oraz sprzętu*

2. Ocena potencjału motorycznego

- *szybkości*

- *siły*

- *wytrzymałości*

3. Rozwój ogólnej sprawności fizycznej ; przestrzeganie zasady

wszechstronności rozwoju : *szybkość, wytrzymałość, siła, zręczność,*

gibkość, koordynacja ruchowa :

- *przygotowanie do udziału w zawodach jesiennych i wiosennych*
- *doskonalenie postaw - aktywizacja młodzieży do samodzielnego działania, podejmowania inicjatyw, planowania pracy*
- *zapoznanie z harmonogramem Igrzysk Młodzieży Szkolnej w kategorii -13 lat i młodsi w roku szkolnym 2006/2007,2007/2008,2008/2009 opracowanym przez Szkolny Związek Sportowy*

4. Kształtowanie sprawności specjalnej dla danej dyscypliny sportowej w zakresie :

- *mini piłki nożnej*
- *lekkiej atletyki*
- *tenisa stołowego*
- *mini piłki siatkowej*
- *mini piłki koszykowej*

5. Doskonalenie podstaw gier sportowych.

6. Przygotowanie techniczne.

7. Przygotowanie taktyczne.

8. Poprawa stanu zdrowia, hartowanie organizmu.

9. Oddziaływania społeczno - wychowawcze

- *kształtowanie osobowości i społecznego zaangażowania*
- *rozwijanie sportowych zainteresowań*
- *upowszechnianie wzorców aktywnego spędzania czasu*
- *stwarzanie szczególnie utalentowanym możliwości rozwoju umiejętności sportowych*

10. Udział i organizacja zawodów i zabaw rekreacyjnych szkolnych,

gminnych i powiatowych.

11. Start w zawodach na szczeblu powiatowym i wojewódzkim

12. Współpraca z Urzędem Gminy

13. Redagowanie artykułów do gazetki „Siew Brzeski” i na strony internetowe szkoły

14 Organizacja imprez własnych:

- turnieje międzyklasowe
- tydzień sportu szkolnego
- pomoc przy organizowaniu boisk szkolnych oraz pracach konserwatorskich przy obiektach i sprzęcie sportowym

Formy i metody prowadzenia zajęć

Do rozwiązań organizacyjnych, które przyczynią się do wysokiej aktywności ruchowej uczniów na zajęciach stosowane będą następujące formy ;

- forma ćwiczeń w grupach, drużynach, parach i zastępach sprawnościowo - zmiennych
- forma indywidualna

Podczas zajęć ważną rolę spełnia zastosowanie odpowiedniej metody

w realizowaniu zaplanowanych zadań.

Dlatego też w procedurach osiągania celów dominują takie metody jak :

1. Produktywne

- metoda zabawowo - naśladowcze
- metoda zabawowo - klasyczne
- metoda bezpośredniej celowości ruchu
- metoda programowego usprawniania

2. Kreatywne (twórcze)

- metoda ruchowej ekspresji twórczej

- metoda problemowa

oraz metody **reproduktywne** lecz w mniejszym zakresie

- metoda naśladowczo - ścisła
- metoda zadaniowo - ścisła

Opis założonych osiągnięć ucznia

Udział w tych zajęciach daje uczniom możliwość aktywnego spędzania wolnego czasu oraz uczestnictwa w zawodach, a także lepszego do nich przygotowania,

a tym samym reprezentowania szkoły na zewnątrz poprzez branie udziału

w zawodach zgodnie z kalendarzem imprez sportowych i ewentualnych zaproszeń innych Klubów Sportowych na szczeblu rejonowym i wojewódzkim.

Zasady BHP na zajęciach

1. Zapoznanie z ogólnym regulaminem sali sportowej
2. Bezpieczne korzystanie z przyborów i sprzętu sportowego
3. Wdrażanie uczniów do przestrzegania ostrożności i zasad BHP
4. Utrzymanie właściwej dyscypliny na zajęciach
5. Przestrzeganie zasad i przepisów zabaw i gier

Uwagi o realizacji

Zajęcia będą odbywać się zarówno w sali sportowej jak i na boisku szkolnym oraz

w terenie.

Realizacja zadań zawartych w programie będzie odbywała się z podziałem na dwie grupy :

- **sekcja dziewcząt**
- sekcja chłopców

Uczniowie na zajęciach będą kształtowali oprócz sprawności ogólnej także sprawność specjalną dla danej dyscypliny sportowej.

Chłopcy będą rozwijali sprawność w zakresie piłki nożnej, lekkiej atletyki, tenisa stołowego i piłki siatkowej.

Dziewczęta natomiast w zakresie lekkiej atletyki, tenisa stołowego, atletyki terenowej, aerobiku i piłki siatkowej.

Dobór dyscyplin sportowych uzależniony był od warunków szkolnych, a więc dostosowany do istniejącego zaplecza szkoleniowo - sportowego .

Po roku działań dokonam ewaluacji, która będzie polegać na zaobserwowaniu:

- atrakcyjności programu dla uczniów
- praktyczności i użyteczności

Do oceny skuteczności programu zastosuję różne formy ewaluacyjne doraźne i długofalowe.

Narzędziami do zbierania informacji będą :

- anonimowe ankiety dla uczniów
- wywiady - zbieranie opinii uczniów o zajęciach
- obserwacja aktywności uczniów na zajęciach
- osiągnięcia uczniów podczas zawodów sportowych

Ewaluacja czyli ocena skuteczności pozwoli mi zorientować się czy pracuję zgodnie

z postawionymi celami, a także zastanowić się czy stosowane przez mnie metody

i sposoby realizacji są skuteczne. Oceniając przebieg zajęć można zauważyć zarówno mocne jak i słabe strony programu i dokonać jego korekty.

Myślę, iż proponowane rozwiązania w powyższym programie wpłyną pozytywnie na ukształtowanie odpowiedniej postawy ucznia wobec uczestnictwa w kulturze fizycznej, a także jego wszechstronny rozwój.

Literatura;

1. A. Rokita, T. Rzepa „ Metodyka zespołowych gier”, WF Wrocław 2000 r.
2. R. Trzeźniowski „ Zabawy i gry ruchowe” Warszawa 1959
3. M. Demel, A. Skład „ Teoria wychowania fizycznego”, PWN, Warszawa 1986
4. F. Makurat „ Sport, rodzina, szkoła”, AWF, Gdańsk 1991
5. S. Sulisz, „ Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej”, WSiP, , Warszawa 1991
6. M. Janikowska- Siatka, E. Skrętowicz, E. Szymańska „ Zabawy i gry ruchowe na zajęciach wychowania fizycznego i festynach sportowo – rekreacyjnych” WSiP, Warszawa 1999

Opracowała :

mgr Anna Sobczak

ZASADY WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO

W ROKU SZKOLNYM 2009/2010

System współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży realizowany jest na podstawie ustaleń Ministra Edukacji Narodowej i Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki z dnia 08.04.1994 r.

I. Cel

Celem współzawodnictwa jest upowszechnienie sportu wśród młodzieży szkolnej, aktywne uczestnictwo dzieci i młodzieży w szkolnych i międzyszkolnych imprezach sportowych stanowiących cel i zadanie wychowania fizycznego w szkołach, propagowanie zdrowego stylu życia, ocena pracy Nauczycieli oraz Uczniowskich i Szkolnych Klubów Sportowych.

II. Organizator

Organizatorem współzawodnictwa na wszystkich szczeblach jest Szkolny Związek Sportowy

III. Etapy

- współzawodnictwo na szczeblu szkoły
 - współzawodnictwo miejskie, gmin
 - współzawodnictwo powiatowe
 - współzawodnictwo wojewódzkie przeprowadzane zgodnie z regulaminami zawartymi w niniejszym kalendarzu z udziałem mistrzów powiatów lub drużyn wyłonionych na podstawie wyników sportowych.
- Organizatorem jest Kujawsko-Pomorski Szkolny Związek Sportowy, przy współpracy z ogniwami SZS, UKS, szkołami

IV. Uczestnictwo

1. We wszystkich dyscyplinach drużynowych zespół składa się z uczniów jednej szkoły

2. Prawo reprezentowania szkoły posiadają uczniowie, którzy w roku szkolnym 2009/2010 rozpoczęli naukę w niej nie później niż 01.10.2009 r. (legitymacje wystawione po dniu 01.10.2009 r. ważne wraz z zaświadczeniem wg wzoru - załącznik nr 5).

Zawodnicy zostaną dopuszczeni do rozgrywek szczebla wojewódzkiego rozpoczynający naukę w szkole po 1.10.2009 gdy:

- zmienili miejsce zamieszkania wraz z rodzicami, lub opiekunami prawnymi,
- sądowa zmiana opiekunów

3. Udział szkół w zawodach sportowych organizowanych przez nasz Związek jest dobrowolny.

P R O G R A M Z A W O D Ó W

IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

Grupa wiekowa do 1997 i młodsi

- **indywidualne biegi przełajowe,**
- **sztafetowe biegi przełajowe,**
- **czwórbój lekkoatletyczny,**
- **trójbój lekkoatletyczny,**
- **tenis stołowy - drużyna,**
- **mini piłka siatkowa,**
- **mini piłka ręczna,**
- **mini koszykówka,**
- **piłkarskie piątki,**
- **unihokej,**
- **szachy,**
- **pływanie**

AKTUALNOŚCI SPORTOWE - ZAWODY

BIEGI PRZEŁAJOWE - indywidualne

15.09.2009 r. odbyły się zawody szkolne. Najlepsze wyniki uzyskali:

Lp.	CHŁOPCY – 1000 m	CZAS	Lp.	DIEWCZĘTA – 800 m	CZAS
1.	Kozicki Maciej	4,24	1.	Szczepaniak Roksana	3,39
2.	Haor Jakub	4,25	2.	Pańska Anna	3,41
3.	Ziółkowski Michał	4,33	3.	Walczak Zosia	3,42
4.	Kraszewski Robert	4,35	4.	Drzewiecka Julia	3,43
5.	Szymański Patryk	4,37	5.	Rogała Sandra	3,44
6.			6.		
7.			7.		
8.			8.		
9.			9.		

18.09.2009 r. odbyły się zawody gminne. Świetnie spisały się nasze biegaczki. Będą reprezentować gminę w zawodach powiatowych w Kowalu – 21.09.2009 r.

Lp.	DIEWCZĘTA – 800 m	CZAS
1.	Szczepaniak Roksana	3,29
2.	Rogała Sandra	3,34

Do zawodów wojewódzkich kwalifikuje się po 5 najlepszych zawodników/czek z Powiatu.

Każdy zawodnik/czka powinien posiadać numer startowy oraz ważną legitymację szkolną.

Finał wojewódzki odbędzie się w dniu 02.10.2009 r. w Bydgoszczy - Fordoniena polanie przy Dolinie Śmierci ul. Piwnika Ponurego

BIEGI PRZEŁAJOWE - sztafety

23.09.2009 r. odbędą się zawody gminne w Wieńcu. Naszą szkołę reprezentować będą:

Lp.	CHŁOPCY – 1000 m	CZAS	Lp.	DIEWCZĘTA – 800 m	CZAS
1.	Kozicki Maciej	4,24	1.	Szczepaniak Roksana	3,39
2.	Haor Jakub	4,25	2.	Pańska Anna	3,41
3.	Ziółkowski Michał	4,33	3.	Walczak Zosia	3,42
4.	Kraszewski Robert	4,35	4.	Drzewiecka Julia	3,43
5.	Szymański Patryk	4,37	5.	Rogała Sandra	3,44
6.	Usorowski Adam	4,41	6.	Jagodzińska Martyna	3,45
7.	Szczepański Jakub	4,44	7.	Kobielska Klaudia	3,48
8.	Rojecki Michał	4,46	8.	Gwizd Nicola	3,52
9.	Kamiński Alan	4,46	9.	Próchnicka Martyna	3,52
10.	Rzadkowolski Radosław	4,47	10.	Szwankowska Łucja	3,52

Opiekunami drużyn są nauczyciele wychowania fizycznego: Anna Sobczak i Waldemar Wawrzyniak.

Anna Sobczak