

ZAŁOŻENIA PROGRAMU ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH Z ELEMENTAMI SZTUK WALKI
DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM LUB WCZESNOSZKOLNYM
„MALI WSPANIALI-SPORTOWA RODZINA”

Program MALI WSPANIALI-SPORTOWA RODZINA skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym 4-6 lat. Program ma na celu promocję aktywności fizycznej podczas zajęć przeprowadzanych w formie zabawy. Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu w wymiarze 45 minut (30 minut zajęcia właściwe i 15 minut czas organizacyjny) przez 9 miesięcy danego roku szkolnego (październik-czerwiec). Instruktorami będą osoby posiadające odpowiednie przeszkolenie z ww. programu oraz odpowiednie kwalifikacje, głównie będą to studenci AWF, nauczyciele WF.

Program rozpocznie się i zakończy Wrocławskim Testem Przedszkolaka autorstwa prof. B. Sekity w którym przeprowadzone i zbadane zostaną cztery próby sprawnościowe (siły, mocy, zwinności, szybkości) . Efektem programu będzie raport oceniający stan sprawności fizycznej dzieci biorących udział w zajęciach.

Ambasadorem programu została Ania Lewandowska, która otworzyła pilotażową edycję programu 17 Listopada 2014 konferencją prasową we Wrocławiu. W programie pilotażowym wzięło udział 1000 dzieci z 20-stu wrocławskich przedszkoli w roku szkolnym 2014/2015. Natomiast w roku szkolnym 2015/2016 program objął swoim zasięgiem 3 województwa: dolnośląskie , małopolskie, łódzkie w sumie 102 placówki przedszkolne i blisko 10.000 dzieci.

ORGANIZATOR PROJEKTU:

Wrocławski Komitet Organizacyjny: The World Games 2017

WYKONAWCA PROJEKTU:

Fundacja sportowo-edukacyjna INFINITY
Polski Związek Karate Tradycyjnego

PARTNERZY PROJEKTU:

Ministerstwo Sportu i Turystyki,
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

MERYTORYKA:

Akademia Wychowanie Fizycznego we Wrocławiu koordynuje współpracę z AWF w Miastach partnerskich- *opracowanie badań i raportów.*

MERYTORYKA PROGRAMU:

Program zajęć dla dzieci powstał z połączenia dwóch programów: metodyki gier i zabaw, z uwzględnieniem psychologii dziecięcej, opracowanych przez absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz programu rozwoju motorycznego, stworzonego przez Instruktorów sztuk walki w oparciu o filozofię Budo oraz technikę sztuk walki.

Podstawą sztuk walki jest umiejętność ruchu precyzyjnego, celowego, a choć pozornie mało popularnego, to w istocie naturalnego, opartego bowiem na biomechanicznych zasadach funkcjonowania ludzkiego ciała. Ruch ten wykorzystuje pełny zakres czynności stawów i mięśni, a jego systematyczne dawkowanie utrzymuje te struktury w dużej sprawności przez całe życie. W związku z tym jest to dyscyplina sportu, która daje najwyższej jakości korzyści, ponieważ trening

obejmuje dynamiczne użycie całego ciała i dąży nie tylko do rozwoju sfery fizycznej, ale także ma korzystne działanie na stan umysłu i emocji. Znajdują w nim zastosowanie głównie techniki bloków, ciosów, uderzeń i kopnięć w połączeniu z ćwiczeniami ogólnospornościowymi.

Dzieci zostaną wyposażone w ogólną wiedzę na temat w/w sztuki samoobrony, poznają podstawowe techniki w jej zakresie, rozwiną w sobie zainteresowanie sportem jako atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego. Dzięki ćwiczeniom ogólnorozwojowym odbywającym się w formie zabawy, dzieci poprawią nie tylko cechy motoryczne, ale również procesy poznawcze i sferę emocjonalno-społeczną. Wykształcą w sobie umiejętności w zakresie współpracy w zespole, śmiałego wypowiedzania się na tle grupy, poznają swoje mocne strony. Nie bez znaczenia jest także korekcja zaburzeń w zakresie dynamiki procesów nerwowych, zwłaszcza nadpobudliwości ruchowej, jak również profilaktyka wad postawy ciała poprzez kształtowanie właściwych nawyków codziennego dbania o nią.

GRUPA WIEKOWA 4-6 LAT

Dzieci w wieku przedszkolnym często eksperymentują z różnymi rolami. Odkrywają przy tym swoje osobiste zainteresowania. Dlatego potrzebują one okazji, by wypróbować nowe rzeczy, rozwiązywać problemy, znajdować alternatywy, podejmować ryzyko, wnieść swój wkład w wykonanie jakiegoś zadania, a także od czasu do czasu przejąć rolę prowadzącego.

Okres wczesnego dzieciństwa cechuje ogromna chęć do ruchu i działania. Struktura, prawidłowy rozwój anatomiczny i funkcjonalny domagają się doskonalenia czynności pracujących narządów. Około 4-5 roku życia dziecko wchodzi w tak zwane pierwsze apogeum motoryczności. Cechuje się on harmonią proporcji morfologicznych oraz dojrzewaniem ośrodkowego układu nerwowego, a także charakterystyczną równowagą pod względem rozwoju psychicznego, co sprawia że ruchy dziecka w tym okresie są szczególnie celowe, swobodne, płynne.

Dość dalece zaawansowana jest już w tym okresie motoryczność o charakterze zabawowo – sportowym. Większość dzieci potrafi harmonijnie podrzucać i łapać piłkę, część z nich opanowało już kombinację skoku z rozbiegu. Można przyjąć, że wiek 4-6 lat charakteryzują się dużym przyrostem w zakresie koordynacji ruchów. Należy, zatem pamiętać, że dzieci uczą się najlepiej z prostych doświadczeń, a mniej z teoretycznego rozważania. Ich proces nauki rozwija się małymi krokami, bardzo rzadko w postaci gwałtownych przełomów. Istotne zatem jest aby dzieci przeżywały wciąż sytuację, w których mogą wytworzyć równowagę pomiędzy różnymi systemami swojego organizmu, na przykład pomiędzy ciałem, świadomością, podświadomością i uczuciami.

CEL PROGRAMU:

Rozbudzenie zainteresowania oraz wytworzenie u przedszkolaków potrzeby podejmowania regularnej aktywności fizycznej oraz przygotowanie ogólnorozwojowe do uprawiania karate i innych dyscyplin sportu w szacunku dla prowadzących i współćwiczących.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Wspomaganie harmonijnego rozwoju organizmu dziecka.

1. Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała w każdej pozycji w ciągu dnia.
2. Kształtowanie pożądanych postaw osobowościowych.
3. Rozwijanie i utrwalanie poczucia własnej wartości.

4. Wzmacnianie wiary we własne możliwości poprzez wykonywanie zadań o stopniowo zwiększanej trudności.
5. Rozwijanie u dzieci dobrych relacji z rówieśnikami poprzez uczestniczenie w zajęciach grupowych.
6. Nauka pokonywania zmęczenia i słabości w ruchu.
7. Konsekwentne przestrzeganie ustalonych zasad i egzekwowanie tego od innych jako warunek zachowania bezpieczeństwa.
8. Przestrzeganie zasad dojo wraz z ceremonią dojo.
9. Opanowanie wiedzy z zakresu kultury wschodu, podstawowych zwrotów japońskich.
10. Opanowanie podstawowych umiejętności z zakresu karate tradycyjnego objętych programem.
11. Wykształcenie potrzeby podejmowania ćwiczeń fizycznych.
12. Rozwijanie i pogłębianie zainteresowań sportem.
13. Nauka korzystania z przyrządów i przyborów do zajęć zgodnie z ich przeznaczeniem.

INSTRUKTORZY:

Instruktorzy, rodzice i nauczyciele powinni odgrywać znaczącą rolę w zapewnieniu dzieciom im pełnej samorealizacji. Pomagając dziecku w drodze do wspaniałej przyszłości wzbogacamy nie tylko świat dziecka, ale także swój własny.

Współczesna edukacja przedszkolna kładzie nacisk na nowy styl pracy z dzieckiem. Nauczyciel traktuje dziecko jako partnera, pomaga mu w indywidualnym rozwoju. Wskazuje, w jakim kierunku rozwój ten może i powinien zmierzać. W tym celu działania edukacyjne nauczyciela powinny być skierowane na stosowanie różnorodnych metod w pracy dydaktyczno – wychowawczej. Skierowane są one na dziecko, jego wychowanie, oraz prawidłowy i wszechstronny rozwój. Wychodzą one naprzeciw ogólnym potrzebom życia społecznego i gospodarczego oraz związanej z tym sytuacji rodziny.

Stosowane w przedszkolu metody prowadzenia zajęć odnoszą się do sposobów pracy nauczyciela z dziećmi i służą realizacji wyznaczonych celów zajęć.

PROFIL INSTRUKTORA/KOORDYNATORA:

Instruktorów/ koordynatorów programu „MALI WSPANIALI-SPORTOWA RODZINA” dzielimy na trzy grupy.

1. Instruktor/koordynator krajowy, którego rolą jest nadzorowanie pracy instruktorów/koordynatorów wojewódzkich.
2. *Instruktor/koordynator wojewódzki*, którego rolą jest szkolenie instruktorów pracujących w przedszkolach. mogą zostać osoby posiadające doświadczenie w pracy z dziećmi oraz odpowiednie kwalifikacje zawodowe i wiedzę praktyczną i teoretyczną nt. programu „MALI WSPANIALI-SPORTOWA RODZINA”.
3. *Instruktor* – student Akademii Wychowania Fizycznego z ukończonym licencjatem/ przygotowaniem pedagogicznym, który pozytywnie ukończy dwudniowy kurs pod okiem Instruktorów głównego i wojewódzkich oraz Profesorów AWF. Niezbędnym elementem utrzymania stanowiska instruktora jest uczęszczanie na zajęcia sztuk walki dwa razy w tygodniu w ciągu trwania całego projektu.