Tematyka zajęć w ramach projektu MultiSport

Opracowano w oparciu o podręcznik „Program aktywizacji sportowej dla dzieci klas 4 -6”. Obejmuje 3 bloki tematyczne:

1. Zajęcia zawierające metodyczne podstawy upowszechniania lekkiej atletyki, gimnastyki i sportów walki (siła, zwinność, szybkość, gibkość i wytrzymałość)
2. Gry i zabawy ruchowe oraz gry zespołowe (PN, PR, PS, PK) – umiejętność pracy w grupie i stosowanie zasad fair play
3. Sporty charakterystyczne dla regionu (piłka siatkowa, tenis stołowy)

Organizacja zajęć sportowych obejmuje 48 jednostek treningowych (90 min.)

1. Zajęcia organizacyjne: kompletowanie dokumentacji, propozycja tematyki zajęć, dokumentacja fotograficzna (na wejście)
2. Test sprawności fizycznej: zwis (drążek chwytany nachwytem, ramiona ugięte w stawach łokciowych, broda znajduje się powyżej drążka, jedna próba mierzona na czas stoperem), bieg wahadłowy (10 x 5 m, start z pozycji wysokiej), bieg na 600 m
3. (Blok 1) LA – biegi sprinterskie z różnych pozycji startowych (bieg z narastającą prędkością, bieg malejącą prędkością, bieg z maksymalną prędkością, bieg lotny, skipy A B C i wieloskoki, różne pozycje startowe i komendy, bieg za liderem
4. (Blok 3) - TS - forhend i bekhend, ćwiczenia z wykorzystaniem trenażerów, konkurs w parach na największą liczbę odbić bekhendowych i forhendowych
5. (Blok 2) – piłka nożna (strzały w korytarz, strzały na bramkę po podaniu od trenera, podania dwójkowe i trójkowe, podania piłki ze zmianą miejsc itp.)
6. 6 (Blok 1) – LA - biegi sztafetowe i przez płotki (przekazywanie pałeczki w miejscu, marszu i biegu od góry i od dołu, sztafety wahadłowe i po kole, sztafeta olimpijska, marsz z boku płotków, przeskoki przez niskie pachołki, sztafety płotkarskie itp.)
7. (Blok 3) – TS – serwis bekhendowy i forhendowy z próbą rotacji, treningowe gry pojedyncze i deblowe.
8. (Blok 2) – PN –zastosowanie poznanych elementów taktycznych i technicznych w grach na skróconym boisku, zasady sędziowania, podstawowe przepisy
9. (Blok 1) – marsze i marszobiegi terenowe (marsze na terenie otwartym z pokonywaniem naturalnych przeszkód, biegi interwałowe, kto pierwszy wejdzie na górkę widokową, rzuty naturalnymi przedmiotami itp.)
10. (Blok3) – TS – turniej indywidualny o puchar Prezesa UKS ROKITA Rokietnica
11. (Blok 2) – PS - zabawowe formy oswajające z piłkami (berek, podrzucanie, kozłowanie, chwyty do „koszyczka”, pięć podań, dwa ognie itp)
12. (Blok 1) LA – przykładowe ćwiczenia w nauczaniu skoku w dal (skoki w dal z miejsca, wieloskoki, rytm rozbiegu, mniejsza ilość skoków, karuzela, wysepki, skoki do piaskownicy itp.)
13. (Blok 3) Badminton – pierwsze kroki – ćwiczenia indywidualne i z partnerem, konkurs największej liczby odbić lotek.
14. (Blok 2) PS – ćwiczenia przygotowujące, nauczające i doskonalące do odbić sposobem oburącz górnym.
15. (Blok 1) LA – pchnięcia i rzuty zamachowe i obrotowe (pchnięcia piłką ręczną, rzuty do celu, rzuty pp, rzuty obrotowe na odległość)
16. (Blok 3) judo (nauka bezpiecznych padów indywidualnie i z partnerem, zabawowe formy walki,)
17. (Blok 2) PS – ćwiczenia do odbicia sposobem oburącz dolnym

18. (Blok 1) – zabawowe formy gimnastyki indywidualne i grupowe
19. (Blok 3) – podstawy samoobrony
20. (Blok2) – PS - ćwiczenia nauczające i doskonalące odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym
21. (Blok 1) – zabawowe formy gimnastyki z wykorzystaniem przyborów i przyrządów
22. (Blok 3) – zapasy – zabawy z partnerem kształtujące szybkość reakcji
23. (Blok 2) – ćwiczenia przygotowujące do zagrywki i ataku
24. (Blok 1) – pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjnych
25. (Blok 3) – zapasy – zabawowe formy walk kształtujące zdolność utrzymywania równowagi
26. (Blok 2) – PS – nauczanie zagrywki tenisowej, sposobem dolnym i górnym
27. (Blok 1) – zabawowe formy kształtujące prawidłową postawę
28. (Blok 3) – zabawowe formy walki z elementami powalania
29. (Blok 2) – PS – mini gry w nauczaniu
30. 30 31 32 – wizyta na pływalni w Jarosławiu, (bezpieczne zabawy w wodzie pod opieką instruktora)

33. (Blok 3) – zapasy – zabawy i formy walki o charakterze zwinnościowym
34. (Blok2) – PK – gry i zabawy wspomagające nauczanie elementów technicznych stosowanych w koszykówce
35. (Blok 1) – przygotowanie prostych układów gimnastycznych indywidualnych
36. (Blok 2) – PK – ćwiczenia doskonalące technikę kozłowania
37. 38. (Blok 1) przygotowanie prostych układów gimnastycznych grupowych

39. (Blok 2) – PK – nauka prawidłowych rzutów do kosza
40. (Blok 2) – PK – chwyty i podania wraz z rzutem
41. (Blok 2) - PK – konkursy rzutowe i mini gry
42. (Blok 2) – PR – zabawy bieżne piłką i bez piłki
43. (Blok 2) – PR – gry wprowadzające do piłki ręcznej
44. (Blok 2) – zabawowe formy przygotowujące do gry w unihokeja
45. (Blok2) – unihokej-gra treningowa
46. Przygotowanie prezentacji wyuczonych umiejętności indywidualnych
47. 47. 48 – Pokaz na zakończenie wraz z dokumentacją fotograficzną

Trener Adam Grymuza