

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z INNOWACJI  
WARSZTATY REKREACYJNO-SPORTOWE  
W CYKLU CZTEROLETNIM

Po ukończeniu zajęć w klasie z zakresu przedmiotu uczeń powinien nabyć wiedzę i umiejętności aby pełnić rolę animatora sportu i rekreacji i organizatora imprez sportowych i kulturalnych oraz wychowawcy kolonijnego.

Warsztaty mają na celu wykształcenie świadomości u ucznia odnośnie roli wysiłku fizycznego w życiu człowieka. Tą świadomość ma wykorzystać dla siebie w dorosłym życiu jak i dzielić się nią z innymi będąc organizatorem czynnego wypoczynku dla rodziny, otoczenia lub w pracy.

Uczeń w trakcie pracy na zajęciach powinien nabyć wiedzę:

1.Przepisów różnych dyscyplin sportowych pod kątem organizacji i sędziowania.

2.Zasad organizacji i przeprowadzenia gier i zabaw rekreacyjnych dla dzieci i dorosłych.

3.Zdrowego odżywiania w celu wykorzystania do różnego rodzaju treningu

4.Działania układu kostnego i mięśniowego i fizjologii organizmu w celu świadomego i bezpiecznego uprawiania sportu.

5. Praktyczną i teoretyczną wiedzę o różnych sportach i dziedzinach rekreacji ruchowej aby wykorzystać to we własnej działalności i w nauce innych.

6. Stworzenia programu ćwiczeń dla siebie lub innych w zależności od wieku, płci, celów jakie chcemy osiągnąć np: walka z otyłością, przygotowanie do amatorskiego biegania, kształtowanie poszczególnych partii mięśniowych itp.

Uczeń dzięki warsztatom powinien nabyć umiejętności:

1. Sprawnego przeprowadzenia zawodów sportowych w różnych dyscyplinach pod kątem organizacji i sędziowania.

2. Jazdy na łyżwach, rolkach oraz umiejętność podstawowej nauki tych dyscyplin.

3. Organizacji wyjazdów, wycieczek, wyjść na różnego rodzaju imprezy kulturalne i sportowe

4. Kroków podstawowych tańców, ćwiczeń przy muzyce, posługiwania się urządzeniami na siłowni i Sali fitness.

5. Brania udziału i organizacji różnych form aktywności ruchowej i umysłowej- rajd rowerowy, pieszy, gry uliczne, gry barowe (kręgle, bilard), gry stolikowe (szachy, warcaby, jenga itp.), gry i zabawy plażowe np. siatkówka plażowa, ognisko i zabawy przy nim itp.

Robert Jędrzejczak