

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA WARSZTATÓW REKREACYJNO-SPORTOWYCH

Po ukończeniu zajęć w klasie pierwszej i drugiej 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. Asekuracji partnera i skutecznego wspinania się na ścianie wspinaczkowej.
3. Pokonywania bezpiecznego różnych tras linowych.
4. Jazdy na nartach, łyżwach, rolkach oraz umiejętność podstawowej nauki tych dyscyplin.
5. Organizacji wyjazdów, wycieczek, wyjść na różnego rodzaju imprezy kulturalne i sportowe.
6. Wiosłowania sportowego na smoczych łodziach.

7. Kroków podstawowych tańców, ćwiczeń przy muzyce, posługiwania się urządzeniami na siłowni i Sali fitness.
8. 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.