

Pella Agnieszka
nauczyciel wychowania fizycznego

**Autorski program zajęć
pozalekcyjnych
„Step – aerobik – aktywność dla
każdego”.**

Spis treści

	Strona
1. Wstęp.	3
2. Adresaci programu	3
3. Warunki do przeprowadzenia treści programu.	3
4. Cel ogólny programu.	3
5. Cele szczegółowe programu – szczegółowe wymagania edukacyjne.	4
6. Budżet godzin	5
7. Treści nauczania – materiał nauczania.	5
8. Tematyka poszczególnych lekcji (propozycja rozkładu tematycznego zajęć).	6
9. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowywania.	7,8
10. Proponowane sposoby aktywizacji uczniów.	8
11. Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć uczniów – ocenianie.	9
12. Ewaluacja programu.	9
13. Literatura wykorzystana do opracowania programu.	10

1. Wstęp

Program powstał w odpowiedzi na nurtujące pytania: co zrobić aby zwiększyć aktywność fizyczną uczniów w czasie pozalekcyjnym, jak uatrakcyjnić dotychczasowe zajęcia pozalekcyjne, w jaki sposób wykorzystać istniejącą bazę szkoły?

Wyznacznikami do konstrukcji poniższego programu były:

- a) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych z dnia 07 lutego 2012r.
- b) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników z dnia 21 czerwca 2012r.

2. Adresaci programu.

Adresatami programu jest młodzież szkoły ponadgimnazjalnej – IV Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej – Curie w Chorzowie, głównie żeńska część społeczności uczniowskiej. Program jest skierowany zarówno do uczniów klas ogólnych jak i usportowionych. Jednak doświadczenie roku szkolnego, w którym program był prowadzony eksperymentalnie potwierdza, iż treść programu, charakter prowadzonych zajęć jak i czas w którym są one realizowane bardziej odpowiadają dziewczętom z klas nieusportowionych.

3. Warunki do przeprowadzenia treści programu.

sala gimnastyczna o wymiarach: 15x8m

aula szkoły o wymiarach: 20x14m

stepy: 15 sztuk

ciężarki na stawy skokowe: 20 sztuk

ciężarki 0,5kg: 40 sztuk

tuna – tube: 15 sztuk

skakanki: 20 sztuk

4. Cel ogólny programu:

- a) Przygotowanie uczniów do aktywności fizycznej w ciągu całego życia oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego i innych:
 - uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
 - stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;

- wyposażenie uczniów w umiejętności i wiadomości sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;

5. Cele szczegółowe programu – szczegółowe wymagania edukacyjne:

- a) Umiejętność oceny reakcji własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
- b) Umiejętność wyjaśnienia na czym polega prozdrowotny styl życia.
- c) Umiejętność wyjaśnienia związku między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz umiejętność omawiania sposobów utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.
- d) Umiejętność wykonania ćwiczeń rozciągających poszczególne partie mięśniowe.
- e) Umiejętność wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych.
- f) Umiejętność obliczania i interpretacji własnego wskaźnika wagowo – wzrostowego (BMI).
- g) Umiejętność wykonywania ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym, pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.
- h) Umiejętność wyjaśnienia odpowiedzialności za własne i innych ludzi zdrowie.
- i) Umiejętność wyjaśnienia na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
- j) Umiejętność omówienia zasad racjonalnego gospodarowania czasem.
- k) Umiejętność wykonywania podstawowych kroków step aerobiku, aerobiku klasycznego.
- l) Umiejętność wyjaśnienia zasad wysiłku interwałowego, wysiłku cardio, wysiłku tlenowego, wysiłku wzmacniającego poszczególne partie ciała.
- m) Umiejętność własnej interpretacji poznanych układów ćwiczeń przy muzyce.
- n) Umiejętność wyjaśnienia znaczenia rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.
- o) Umiejętność wyjaśnienia podstawowych form odnowy biologicznej po treningu fizycznym.

6. Budżet godzin

Zajęcia odbywają się w wymiarze 30 lekcji fitnessowych. Każda trwa 60 minut. Łącząc specyfikę pracy szkoły wraz z założeniami programu, m.in. wdrażaniem do całościowej dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne, zajęcia odbywają się z częstotliwością jedno na tydzień. W sytuacji większego zapotrzebowania na zajęcia okazanego przez młodzież realizujący program może dowolnie zwiększać ilość zaplanowanych lekcji, np. w czasie ferii zimowych, podwojenie ilości godzin w okresie jesienno – zimowym.

7. Treści nauczania – materiał nauczania.

Efekty kształcenia - szczegółowe osiągnięcia ucznia.

Zajęcia programu mają charakter ściśle praktyczny. Zakładane cele ogólne, cele szczegółowe oraz treści nauczania które odnoszą się do teorii poruszanych zagadnień są realizowane po wypełnieniu zadań praktycznych (między nimi lub po zakończeniu zajęć jako ich dopełnienie).

Treści nauczania	Efekty kształcenia – szczegółowe osiągnięcia ucznia.		
	Postawy	Umiejętności	Wiadomości
1. Rodzaje reakcji organizmu człowieka na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. 2. Pojęcie prozdrowotnego stylu życia. 3. Związki pomiędzy aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. 4. Sposoby utrzymywania odpowiedniej masy ciała w różnych okresach życia. 5. Ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśniowe. 6. Ćwiczenia relaksacyjne oraz techniki relaksacyjne pomocne przy redukcji stresu. 7. Obliczanie i interpretacja własnego wskaźnika wagowo – wzrostowego (BMI). 8. Ćwiczenia kształtujące poszczególne partie ciała. 9. Ćwiczenia kompensacyjne przeciwdziałające skutkom siedzącego trybu życia. 10. Ocena własnej odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych ludzi. 11. Wpływ pracy nad sobą, nad samodoskonaleniem, na ogólny komfort życia. 12. Jak gospodarować czasem wolnym by maksymalnie go	- Uczeń rozumie związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz umiejętność omawiania sposobów utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia. - Uczeń wykazuje postawę odpowiedzialności za własne oraz innych ludzi zdrowie. - Uczeń rozumie jaki wpływ na zwiększenie wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji ma praca nad sobą. - Uczeń indywidualnie interpretuje poznane układy ćwiczeń przy muzyce. - Uczeń rozumie znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.	- Uczeń ocenia reakcję własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności. - Uczeń wykonuje ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśniowe. - Uczeń wykonuje ćwiczenia relaksacyjne. - Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym, pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze. - Uczeń wykonuje podstawowe kroki step aerobiku, aerobiku klasycznego.	- Uczeń wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia. - Uczeń wie jak obliczyć i interpretować własny wskaźnik wagowo – wzrostowy (BMI). - Uczeń omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem. - Uczeń wyjaśnia zasady wysiłku interwałowego, wysiłku cardio, wysiłku tlenowego, wysiłku wzmacniającego poszczególne partie ciała. - Uczeń zna podstawowe zasady suplementacji w trakcie i po wysiłku fizycznym. - Uczeń zna podstawy odnowy biologicznej po treningu fizycznym.

wykorzystać w procesie całościowej dbałości o zdrowie. 13. Podstawowe kroki step aerobiku. 14. Podstawowe kroki aerobiku klasycznego. 15. Zasady wykonywania wysiłku cardio, tlenowego, interwałowego, wzmacniającego poszczególne partie ciała. 16. Rozwinięcie indywidualnej ekspresji w trakcie układów ćwiczeń przy muzyce. 17. Znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. 18. Podstawy suplementacji w trakcie i po wysiłku fizycznym. 19. Podstawy odnowy biologicznej po treningu fizycznym.			
---	--	--	--

8. Tematyka poszczególnych lekcji (propozycja rozkładu tematycznego zajęć).

Lp	Temat lekcji.	liczba jednostek
1.	Podstawowe kroki step-aerobiku – układ prowadzącego.	2
2.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg oraz brzucha, z użyciem stepu.	2
3.	Ćwiczenia wzmacniające z użyciem tune – tube (RR, NN, MB).	2
4.	Układ taneczny w ustawieniu frontalnym do stepu – doskonalenie poznanych kroków na stepie.	3
5.	Układ taneczny frontem do stepu – poznanie nowych kroków.	3
6.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy górnej oraz kręgosłupa z użyciem stepów i ciężarków 0,5 kg.	2
7.	Układ taneczny w bocznym ustawieniu stepu (wzdłuż stepu) – nowe wykorzystanie poznanych kroków.	2
8.	Układ taneczny w bocznym ustawieniu stepu (wzdłuż stepu) – nauka nowych kroków.	2
9.	Układ taneczny z wykorzystaniem dwóch stepów.	1
10	Trening interwałowy z użyciem stepów i skakanek.	3
11	Układ taneczny na stepie z akcentem na zmienność tempa pracy (muzyki).	2
12	Trening cardio z użyciem stepów.	2

13 .	Układ taneczny w boczny ustawieniu stopu – doskonalenie poznanych kroków.	2
14 .	Układ taneczny z użyciem kilku stopów – rotacja po obwodzie koła.	2

9. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowywania.

Założenia oraz treści programu w pełni mieszczą się we współczesnym ujęciu wychowania fizycznego, które ma na celu wyposażenie młodego człowieka

w kompetencje potrzebne do całożyciowej dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną. Podczas realizacji programu osiąga się to za pomocą kształtowania ciała, sprawności motorycznych oraz przekazywania wiadomości teoretycznych i uwewnętrzniania motywacji do zakładanych celów. Program kształtuje także postawę prozdrowotną – świadomego, aktywnego i dobrowolnego uczestnictwa uczniów w aktywności fizycznej jako czynnościach mających wpływ na zdrowie ciała i umysłu. Ponadto program daje możliwość podejmowania samodzielnych decyzji co do realizacji różnych form aktywnego trybu życia (zwłaszcza życia pozaszkolnego).

Oddziaływując w ten sposób na podmiot programu – ucznia prowadzący w swojej pracy powinien kierować się następującymi założeniami pedagogicznymi:

- podmiotowe traktowanie ucznia;
- przekazanie w ręce ucznia odpowiedzialności za proces usprawniania (dobrowolność uczestnictwa w zajęciach programu);
- wykorzystanie twórczych metod pracy (np. ekspresja ruchowa do utworu muzycznego);
- dbałość o aktywny udział w zajęciach ruchowych wszystkich uczniów bez względu na poziom sprawności fizycznej – zachowanie zasady dostępności dla wszystkich;
- indywidualizacja procesu edukacji.

Najważniejsze zasady obowiązujące w trakcie lekcji aerobiku ze stepami:

- ćwiczący ma postawę prostą z niewielkim przeniesieniem środka ciężkości ciała do przodu;
- ćwiczący wchodząc na step stawia stopę rozpoczynając od pięty, a schodząc ze stepu stopę stawia na ziemi rozpoczynając od przedniej jej części uważając przy tym aby zejście było tuż przed stepem (bliska odległość);
- ćwiczący przez cały czas poruszania się na stepie ma lekko zgięte nogi w stawach kolanowych;

- kolano nogi postawnej ćwiczącego nie powinno wykraczać poza pole obwodu jego stopy (nie zaleca się zginania kolana powyżej 90stopni);
- ćwiczący równomiernie obciąża prawą i lewą stronę ciała poprzez wykonywanie układów ćwiczeń oraz ćwiczeń pojedynczych na tzw. obie strony ciała;
- w trakcie wykonywania ćwiczeń wzmacniających po serii ćwiczeń konkretnej grupy mięśni ćwiczący realizuje kolejną serię ćwiczeń, które angażują mięśnie antagonistyczne;

Metody nauczania obowiązujące w trakcie lekcji aerobiku ze stepami:

- metoda piramidy – w tej metodzie powtarza się przynajmniej dwa elementy np.: 4x/2x
- metoda podstawiania (zamiany) – w tej metodzie prowadzący wskazuje krok bazowy, następnie stopniowo zamienia do w element docelowy.

Przykłady indywidualizacji w zakresie realizacji programu zajęć pozalekcyjnych:

- uczniowie mający trudności w opanowaniu skomplikowanych kroków, układów tanecznych pozostają przy ich podstawowych formach tzw. bazach;
- uczniowie, którzy w pełni opanowali skomplikowane kroki, układy taneczne wzbogacają je na przykład poprzez dołożenie pracy ramion do pracy nóg, zwiększenie akcentu na poszczególne kroki itd.;
- uczniowie dobrowolnie dobierają wielkość dodatkowego obciążenia przy pracy nóg – ciężarki na stawy skokowe 0,5 kg lub 0,75 kg;
- uczniowie dobrowolnie (ale pod nadzorem prowadzącego) korygują pozycje wyjściowe ćwiczeń kształtujących i wzmacniających uwzględniając własne dyspozycje zdrowotne, przebyte kontuzje itd.

10. Proponowane sposoby aktywizacji uczniów.

- uwzględnienie propozycji uczniów podczas planowania treści poszczególnych lekcji programu
- docenianie regularnego udziału w lekcjach programu poprzez nagradzanie uczestników pozytywnymi ocenami w obszarze aktywności na przedmiocie wychowanie fizyczne;
- uwzględnianie propozycji uczniów co do formy oraz czasu i terminu przeprowadzania lekcji programu, np.: zwiększenie ilości zaplanowanych lekcji;
- przeprowadzenie kampanii promującej program zajęć pozalekcyjnych na terenie szkoły;

11. Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć uczniów – ocenianie.

Proponowany program mieści się w ofercie zajęć pozalekcyjnych. W swojej budowie zawiera cele ogólne, szczegółowe oraz treści nauczania, które są również częścią wymagań podstawy programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w zakresie podstawowym. Jednakże udział uczniów w lekcjach programu to jedna z kilku możliwości uzupełnienia – rozszerzenia aktywności, umiejętności i wiadomości wynikających z udziału w lekcjach wychowania fizycznego. Dlatego też w trakcie realizacji programu uczestników nie obowiązuje żaden system oceniania. Formą docenienia regularnego udziału w zajęciach programu jest nagradzanie jego uczestników pozytywnymi ocenami cząstkowymi w obszarze aktywności z wychowania fizycznego. Prowadzący na bieżąco prowadzi korektę popełnianych przez uczestników błędów, wspomagając się również oceną końcową każdego zajęcia. Istotną rolą w ocenianiu osiągnięć uczniów na tego typu zajęciach ma bieżące motywowanie oraz dostrzeganie przez prowadzącego wszystkich postępów ucznia. Najlepsze efekty takiego działania osiąga się poprzez indywidualizację w podejściu do uczestników programu. Swoistą metodą sprawdzenia osiągnięć uczniów jest bieżąca analiza poziomu przyswojenia przez uczestników układów ćwiczeń, sekwencji kroków czy w końcu całych układów tanecznych proponowanych przez prowadzącego

12. Ewaluacja programu.

Ewaluacja będzie służyła pozyskaniu informacji zwrotnej dotyczącej wszystkich obszarów pracy z programem. Pozwoli ona na wprowadzenie stosownych poprawek, uzupełnień czy też zmian w realizacji programu na kolejnych jego etapach lub w kolejnych rocznych cyklach realizacji.

Ewaluacja częściowa będzie dokonywana w trakcie realizacji programu. Będzie ona polegała na przeprowadzeniu rozmów z uczestnikami lekcji. Jej wynikiem będzie bieżąca korekta treści nauczania w celu większego dostosowania do aktualnych oczekiwań uczniów.

Ewaluacja końcowa (całościowa) zostanie przeprowadzona po zakończeniu jednego pełnego cyklu programu, czyli po zakończeniu roku szkolnego. Zakłada się użycie narzędzia ewaluacyjnego jakim jest ankieta (karta ewaluacji), zawierająca pytania otwarte i zamknięte. Na podstawie uzyskanych informacji zwrotnych prowadzący program będzie mógł wprowadzić stosowane zmiany zarówno w teoretycznej jak i praktycznej części programu.

13. Literatura wykorzystana do opracowania programu.

- Guła – Kubiszewska H. (2010), Jak pisać programy szkolnego wychowania fizycznego?. Lider 4/2010, ZG SZS i IK, Warszawa
- Kierczak U. (2012), Koncepcja edukacji fizycznej, Zdrowie Sport Rekreacja, Szkoły ponadgimnazjalne Program nauczania Przedmiotowy system oceniania Poradnik metodyczny. Impuls, Kraków.
- Madejski E. (2010), Konstruowanie szkolnej oferty zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez ucznia- przykłady praktycznych rozwiązań. Lider 2/2010, ZG SZS i IK, Warszawa
- Woynarowska B. (2011), Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Lider 3/2011, ZG SZS i IK, Warszawa
- Olex – Mierzejewska D., Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Katowice 2002
- Grodzka – Kubiak E., Aerobik czy fitness, Poznań 2002