



POLSKI ZWIĄZEK TOWARZYSTW WIOŚLARSKICH
FEDERATION POLONAISE DES SOCIÉTÉS D'AVIRON
POLISH ROWING ASSOCIATION

3. Edycja programu „Pierwszy krok w wioślarstwie”

Program został stworzony z myślą o potrzebach i zainteresowaniach dzieci ze szkół podstawowych o różnych predyspozycjach. Jest kontynuacją dotychczasowych działań szkoleniowych. Ruch jest naturalną potrzebą każdego dziecka, której zaspokojenie zapewnia równowagę psychiczną i fizyczną. Zajęcia sportowe poprawiają stan zdrowia, wpływają na prawidłowy rozwój fizyczny.

CEL PROGRAMU :

1. Upowszechnianie postaw sportowych, społecznych i zdrowotnych wśród dzieci i młodzieży szkolnej.
2. Upowszechnianie aktywności fizycznej wśród uczniów szkół podstawowych.
3. Wyrównywanie szans dostępu do usystematyzowanej aktywności fizycznej dzieci z obszarów zaniedbanych bez względu na posiadane predyspozycje fizyczne.
4. Rozbudzanie zainteresowań aktywnością ruchową, motywowanie do uprawiania dyscypliny olimpijskiej.
5. Wyposażenie uczniów w elementarną wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego, motorycznego, kształtowanie prawidłowej postawy ciała, zasad higienicznego trybu życia,
6. Umożliwienie dzieciom udziału w atrakcyjnych formach aktywności sportowej bez nacisku na osiągnięcie wyniku sportowego.
7. Zwiększenie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa spędzania czasu wolnego nad wodą.
8. Zdobycie elementarnej wiedzy z zakresu fair play, równego traktowania rówieśników, negatywnego wpływu stosowania używek i środków dopingujących
9. Zachęcanie dzieci i młodzieży do przestrzegania zasad higieny i prowadzenia zdrowego stylu życia.

MIEJSCE ZAJĘĆ

Zajęcia prowadzone będą na obiektach sportowych klubów wioślarskich zaangażowanych w realizację zadania (przystanie wioślarskie, akweny wodne, tor regatowy Malta w Poznaniu wraz z zapleczem sanitarnym i hangarami, sale gimnastyczne, boiska, baseny).

SPRZĘT SPORTOWY NIEZBĘDNY DO REALIZACJI ZADANIA

- łodzie wioślarskie :1 osobowe, 2 osobowe i 4 osobowe, rowery stacjonarne, ergometry wioślarskie.
- sprzęt asekuracyjny (kapoki, motorówki trenerskie i ratownicze, rowery trenerskie)
- przybory sportowe takie jak: piłki: nożne, siatkowe, ręczne, wyposażenie siłowni
- zestawy do: tenisa stołowego, kometki, unihokeja, oraz inne np. woreczki, szarfy, chorągiewki, koła hula-hop itp. wg uznania prowadzącego zajęcia.

TREŚCI PROGRAMOWE

Zajęcia sportowe odbywać się będą 3 razy w tygodniu w wymiarze 90 min. Zajęcia odbywać się będą w grupach 8-12 osób i prowadzone będą w reżimie sanitarnym zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu oraz Ministerstwa Zdrowia.

Program zajęć został podzielony na dwie części: teoretyczną i praktyczną. Podczas lekcji teoretycznych zostaną przekazane informacje na temat podstaw wioślarstwa. Dzieci i młodzież szkolna zapozna się z historią wioślarstwa, budową łódek, teorią pływania łodziami wioślarskimi, zasadami rozgrywania i udziału w regatach wioślarskich, podstawową wiedzą na temat bezpieczeństwa nad wodą. Dodatkowo w ramach zajęć przekazana zostanie wiedza z zakresu olimpizmu oraz negatywnych skutków zażywania używek i środków dopingujących.

Podczas zajęć praktycznych dzieci opanują umiejętności wsiadania do łódki i wysiadania z niej, sterowania łodzią, kontrolowania równowagi, pływania w różnym tempie, elementów rywalizacji). Zajęcia zostaną urozmaicone w gry i zabawy na boisku, zabawy na sali gimnastycznej, siłowni i w terenie.

Gry i zabawy na boisku: elementy piłki ręcznej, piłki nożnej, piłki siatkowej, unihokeja, zabawy ruchowe, zwinnościowe i zręcznościowe.

Dla młodszych dzieci zajęcia prowadzone będą w formach zabawowych gier rekreacyjnych oraz zajęć na ergometrach wioślarskich.

W celu zwiększenia bezpieczeństwa na wodzie każdy trening będzie odbywał się pod nadzorem ratowników, którzy wspomogą trenerów w przypadku wywrotki lub nagłej zmiany pogody.

ZASADY NAUCZANIA

1. Świadomości i aktywności – uczeń musi znać cel swojej pracy, rozumieć zadania oraz brać aktywny udział w ich wykonaniu.
2. Poglądowości – zasada ta realizowana jest przez pokaz i objaśnienie danego ruchu.

3. Systematyczności – ćwiczenia powinny być tak dobierane, aby odpowiadały aktualnym umiejętnościom technicznym i sprawności ruchowej ćwiczących,
4. Trwałości – polega na ciągłym powtarzaniu danego ruchu i przekształcania go w nawyk.

METODY NAUCZANIA

1. Analityczna – polega na dzieleniu danego ćwiczenia na proste czynniki i nauczaniu go osobno a następnie łączeniu ich w jedną całość.
2. Syntetyczna – polega na nauczaniu danego elementu w całości.
3. Kompleksowa – czyli kombinowana z dominacją jednej z metod.

FORMY NAUCZANIA

1. Zabawowa – ma na celu uatrakcyjnienie zajęć, nauczania nowego elementu.
2. Ścisła – ma na celu nauczenie, ugruntowanie i doskonalenie wykonywanego ćwiczenia, obejmuje ćwiczenia mające na celu nauczenie i doskonalenie techniki i taktyki.

PROJEKT EWALUACJI PROGRAMU

Realizując treści programowe brane będą pod uwagę przede wszystkim zaangażowanie

i aktywność dzieci w zajęciach sportowych stosując następujące formy kontroli:

- poziom zdobytej wiedzy teoretycznej i praktycznej
- monitorowanie udziału i zaangażowania uczniów w zajęciach
- rozmowy z dziećmi i trenerami poszczególnych grup