

Innowacyjny, autorski program „Fit&Pilates, czyli odnaleźć harmonię ciała i umysłu” dla dziewcząt klas siódmych i ósmych

Od września 2019 roku w Szkole Podstawowej nr 111 w Krakowie, jest realizowany **Autorski program pt. „Fit&Pilates, czyli odnaleźć harmonię ciała i umysłu”**. Autorką programu jest pani **Magdalena Wrona** -nauczyciel wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa oraz fizjoterapeuta, dyplomowany instruktor techniki Pilates, instruktor tańca towarzyskiego oraz szkoleniowiec z techniki Pilates.

Zajęcia „**Fit&Pilates,...**” są prowadzone w grupach dziewcząt z klas siódmych i ósmych, w ramach jednej godziny lekcyjnej z wychowania fizycznego w tygodniu. Program został skorelowany z nową podstawą programową dla przedmiotu: wychowanie fizyczne dla drugiego etapu edukacyjnego, klasy 7-8.

Szczegółowy opis programu dostępny w bibliotece szkolnej.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej podczas zajęć z popularnych form muzyczno-ruchowych typu: Step Aerobik, Latino Aerobik, Tabata oraz Pilates.
2. Zachęcanie do udziału w nowoczesnych formach aktywności fizycznej, typu fitness oraz body&minde (Pilates).
3. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć muzyczno-ruchowych.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku systematycznej aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Szczegółowe cele edukacyjne

1. Poznanie poziomu rozwoju fizycznego własnego organizmu, swojej sprawności fizycznej oraz potrzeb ruchowych (swoich „słabych i mocnych” stron).
2. Kształtowanie u uczennic postawy odpowiedzialności za swój rozwój fizyczny sprawność i zdrowie (fizyczne i psychiczne).
3. Kształtowanie pozytywnej postawy wobec systematycznej aktywności fizycznej oraz zachowań prozdrowotnych.

4. Poznanie alternatywnych, nowoczesnych form aktywności fizycznej nakierowanych na zdrowie (aktywne spędzanie wolnego czasu, rekreacja).
5. Nabycie wiedzy i umiejętności ruchowych na temat nowoczesnych form fitness, takich jak: Step Aerobik, Dance Aerobik, Tabata, które umożliwią uczennicom aktywne uczestnictwo w nich w przyszłości.
6. Nabycie podstawowej wiedzy na temat zasad techniki Pilates oraz umiejętności wykonania podstawowych ćwiczeń Pilates.
7. Nabycie umiejętności samooceny i samokontroli postawy własnego ciała oraz postępu sprawności fizycznej.
8. Kształtowanie wszystkich komponentów sprawności fizycznej: funkcje krążeniowo-oddechowe, siłę i wytrzymałość mięśni (w tym głębokich- stabilizujących kręgosłup), gibkość, koordynację i względną szczupłość ciała.
9. Kształtowanie umiejętności korygowania swojego ciała podczas wykonywania różnego rodzaju aktywności fizycznej oraz czynności dnia codziennego.
10. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie, odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych ćwiczących oraz szacunku i tolerancji wobec innych.
11. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.
12. Rozładowanie napięć psychicznych, uspokojenie, odstresowanie poprzez skierowanie nagromadzonej negatywnej energii w stronę aktywności fizycznej.
13. Poznanie technik relaksacyjnych.
14. Wdrażanie uczniów do ścisłego przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas określonych form aktywności fizycznej, czytania regulaminu zajęć oraz obiektu sportowego, z którego korzystają, dbania o mienie społeczne.

Podstawą oceny ucznia z zajęć FIT&Pilates jest wysiłek jaki wkłada on w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, przygotowanie do zajęć i systematyczny udział w zajęciach, według obowiązujących kryteriów z wychowania fizycznego.

Autorka programu: **mgr Magdalena Wrona**