

AWF Biała Podlaska

**PROPOZYCJE WARSZTATÓW PROWADZONYCH W RAMACH PROGRAMU MEiN
„WF z AWF”**

(szkolenia nauczycieli)

1. Pierwszy etap edukacyjny (klasy I-III szkoły podstawowej)

Założenia kluczowe warsztatów: różnorodność form i środków, dostosowanie formy zajęć do możliwości i potrzeb ucznia, brak rywalizacji, współpraca, indywidualizacja, naturalne i proste formy ruchu.

Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- obniżona ogólna sprawność fizyczna;
- niezdarność ruchowa;
- otyłość;
- nadwaga;
- zaburzenia koordynacji ruchowej;
- wady postawy.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę sprawności fizycznej poprzez celowo dobrane gry, zabawy, formy taneczne i ćwiczenia ruchowe cechujące się prostotą i łatwością wykonania, skutecznie kształtujące prawidłowe nawyki ruchowe, wzmagające zaangażowanie ćwiczących, pobudzające do większej aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Przykładowe tematy:

- Bądź sprawnym i zdrowym zuchem – zacznij cieszyć się ruchem!
- Najważniejsze są dobre wzorce ruchowe.

Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- apatia do ćwiczeń fizycznych;
- problemy z koncentracją uwagi;
- wycofanie społeczne;
- trudności psychiczne;
- zaburzenia lękowe, depresyjne;
- monotonia dnia codziennego;
- zaburzenia poznawcze;
- problemy z komunikacją.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę współdziałania i budowania relacji w grupie, przeciwdziałania skłonnościom do izolacji, zmniejszające lęki związane z kontaktami społecznymi, kształtujące umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych, aktywizujące społecznie poprzez zabawy integracyjne, zabawy i gry ruchowe, „creative movement”, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia z zakresu motoryki małej, zabawy przy muzyce, tańce.

Przykładowe tematy:

- Zgrana klasa - jak być aktywnym po lekcjach!

- Nareszcie razem!

Obszar: przeciwdziałanie skutkom zdrowotnym pojawiającym się po przebyciu COVID-19 lub wspomaganie odporności organizmu

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- obniżona wydolność fizyczna;
- niewłaściwe nawyki oddechowe.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę wydolności fizycznej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy głównie realizowane na otwartych terenach, których podstawą będą wysiłki o umiarkowanej intensywności, ćwiczeń oddechowe oraz nawyki prozdrowotne.

Przykładowe tematy:

- Poczuj lepiej swoje ciało!
- Ruch - prosty środek na zdrowie i odporność.

2. Drugi etap edukacyjny (klasy IV-VIII szkoły podstawowej)

Założenia kluczowe warsztatów: diagnozowanie sprawności fizycznej, indywidualizacja, zasada stopniowania trudności, diagnoza zainteresowań, różnorodność form i środków, autonomiczne, świadome i odpowiedzialne uczestnictwo, monitorowanie postępów, wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.

Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- obniżona ogólna sprawność fizyczna;
- niezdarność ruchowa;
- otyłość;
- nadwaga;
- zaburzenia koordynacji ruchowej;
- wady postawy.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę sprawności fizycznej poprzez celowo dobrane gry, zabawy, formy taneczne i ćwiczenia ruchowe cechujące się prostotą i łatwością wykonania, skutecznie kształtujące prawidłowe nawyki ruchowe, wzmagające zaangażowanie ćwiczących, pobudzające do większej aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Przykładowe tematy:

- Znajdź swój złoty środek - bądź fit!
- Nie siedź w miejscu - funkcjonuj!

Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- apatia do ćwiczeń fizycznych;
- problemy z koncentracją uwagi;
- wycofanie społeczne;
- trudności psychiczne;
- zaburzenia lękowe, depresyjne;
- monotonia dnia codziennego;
- zaburzenia poznawcze;
- problemy z komunikacją.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę współdziałania i budowania relacji w grupie, przeciwdziałania skłonnościom do izolacji, zmniejszające lęki związane z kontaktami społecznymi, kształtujące umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych, aktywizujące społecznie poprzez zabawy integracyjne, zabawy i gry ruchowe, „creative movement”, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia z zakresu motoryki małej, zabawy przy muzyce, tańce.

Przykładowe tematy:

- Odłącz się i dołącz do nas!
- Budujemy zespół!

Obszar: przeciwdziałanie skutkom zdrowotnym pojawiającym się po przebyciu COVID-19 lub wspomaganie odporności organizmu

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- obniżona wydolność fizyczna;
- niewłaściwe nawyki oddechowe.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę wydolności fizycznej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy głównie realizowane na otwartych terenach, których podstawą będą wysiłki o umiarkowanej intensywności, ćwiczeń oddechowe oraz nawyki prozdrowotne.

Przykładowe tematy:

- Trening prozdrowotny.
- Aktywny i ciekawy czas wolny.

3. Trzeci etap edukacyjny (klasy I-IV szkoły ponadpodstawowej)

Założenia kluczowe warsztatów: stwarzanie sytuacji do samodzielnego rozwiązywania zadań, różnorodność form i środków, zaufanie oparte na zasadach podmiotowości i partnerstwa, współpraca, przygotowanie do całościowej troski o sprawność i zdrowie, metody rozwijające kreatywność, stwarzanie sytuacji do podejmowania świadomych decyzji w doborze środków niezbędnych do osiągnięcia celów.

Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- obniżona ogólna sprawność fizyczna;
- niezdarność ruchowa;
- otyłość;
- nadwaga;
- zaburzenia koordynacji ruchowej;
- wady postawy.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę sprawności fizycznej poprzez celowo dobrane gry, zabawy, formy taneczne i ćwiczenia ruchowe cechujące się prostotą i łatwością wykonania, skutecznie kształtujące prawidłowe nawyki ruchowe, wzmagające zaangażowanie ćwiczących, pobudzające do większej aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Przykładowe tematy:

- Przemyśl to! - Funkcjonuj!
- Bądź lepszą wersją samego siebie!

Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- apatia do ćwiczeń fizycznych;
- problemy z koncentracją uwagi;
- wycofanie społeczne;
- trudności psychiczne;
- zaburzenia lękowe, depresyjne;
- monotonia dnia codziennego;

- zaburzenia poznawcze;
- problemy z komunikacją.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę współdziałania i budowania relacji w grupie, przeciwdziałania skłonnościom do izolacji, zmniejszające lęki związane z kontaktami społecznymi, kształtujące umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych, aktywizujące społecznie poprzez zabawy integracyjne, zabawy i gry ruchowe, „creative movement”, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia z zakresu motoryki małej, zabawy przy muzyce, tańce.

Przykładowe tematy:

- Zróbmy to razem! - ruch nie tylko dla dwóch!
- Wyloguj swój mózg!

Obszar: przeciwdziałanie skutkom zdrowotnym pojawiającym się po przebyciu COVID-19 lub wspomaganie odporności organizmu

Wskazaniami do podjęcia działań naprawczych w tym obszarze będą:

- obniżona wydolność fizyczna;
- niewłaściwe nawyki oddechowe.

Warsztaty będą ukierunkowane na poprawę wydolności fizycznej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy głównie realizowane na otwartych terenach, których podstawą będą wysiłki o umiarkowanej intensywności, ćwiczeń oddechowe oraz nawyki prozdrowotne.

Przykładowe tematy:

- Akcja - regeneracja!

- Wyluzuj, to tylko ruch!