

AWF Wrocław

PROPOZYCJE TEMATÓW PROWADZONYCH W RAMACH SZKOLENIA „AKTYWNY POWRÓT DO SZKOŁY”

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

I. BLOK ĆWICZEŃ ZDROWOTNO-KSZTAŁTUJĄCYCH* (Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji)

Lp.	Temat szkolenia
1.	Zastosowanie ćwiczeń zdrowotnych i kształtujących zdolności koordynacyjne w formule Animal flow.
2.	Wykorzystanie ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych o charakterze edukacyjnym.
3.	Wykorzystanie ćwiczeń oddechowych oraz zabaw ze śpiewem i przy muzyce w celu usprawnienia układu oddechowego

II. BLOK ROZWIĄZAŃ INTEGRUJĄCYCH GRUPĘ, PRZECIWDZIAŁAJĄCYCH AGRESJI ORAZ ROZWIJAJĄCYCH KREATYWNOŚĆ Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Lp.	Temat szkolenia
1.	A. Realizacja zabaw i gier przeciwdziałających agresji jako forma rozładowania napięcia i negatywnych emocji . B. Poznajemy zabawy i gry budujące poczucie własnej wartości oraz samoakceptacji.
2.	A. Budowanie pozytywnych relacji w grupie poprzez zabawy i gry na współpracę i współdziałanie. B. Integrujemy się poprzez zabawy i gry rozwijające kreatywność

III. BLOK ĆWICZEŃ HARTUJĄCYCH W ZMIENNYCH WARUNKACH ŚRODOWISKOWYCH I POGODOWYCH

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

Lp.	Temat szkolenia
1.	Hartowanie organizmu w terenie poprzez zabawy i gry terenowe -ruchowa atletyka dla smyka.
2.	Zgadywanka terenowa jako wydarzenie prozdrowotne aktywizujące uczniów

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

I. BLOK ĆWICZEŃ ZDROWOTNO-KSZTAŁTUJĄCYCH Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji

Lp.	Temat szkolenia
1.	Propozycje ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne do realizacji w warunkach domowych.
2.	Zastosowanie taneczno-rytmicznych środków ruchowych do rozwijania ekspresji ruchowej.

II. BLOK ROZWIĄZAŃ INTEGRUJĄCYCH GRUPĘ, PRZECIWDZIAŁAJĄCYCH AGRESJI ORAZ ROZWIJAJĄCYCH KREATYWNOŚĆ Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Lp.	Temat szkolenia
1.	A. Poznajemy gry zespołowe i zabawy budujące poczucie własnej wartości oraz samoakceptacji. B. Budowanie pozytywnych relacji w grupie poprzez gry zespołowe i zabawy na współpracę i współdziałanie.
2.	Realizacja zabaw i gier integracyjnych jako forma pokonywania trudności w nawiązywaniu kontaktów w grupie rówieśniczej.

III. BLOK ĆWICZEŃ HARTUJĄCYCH W ZMIENNYCH WARUNKACH ŚRODOWISKOWYCH I POGODOWYCH

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

Lp.	Temat szkolenia
1.	Wykorzystanie marszobiegów i/lub zabaw na orientację oraz jako skutecznej metody hartowania organizmu.
2.	Poznajemy gry rekreacyjne do wykorzystania w czasie wolnym z rówieśnikami lub rodziną.
3.	Wzmacnianie wydolności krążeniowo-oddechowej poprzez zajęcia NW.

3. Trzeci etap edukacyjny (klasy szkół ponadpodstawowych)

I. BLOK ĆWICZEŃ ZDROWOTNO-KSZTAŁTUJĄCYCH Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji

Lp.	Temat szkolenia
1.	Edukacja do stosowania ćwiczeń koordynacyjno-kompensacyjnych z wykorzystaniem nietypowych przyborów
2.	Realizacja form gimnastyki usprawniająco-relaksacyjnej (joga, pilates, stretching, PIR)

II. BLOK ROZWIĄZAŃ INTEGRUJĄCYCH GRUPĘ, PRZECIWDZIAŁAJĄCYCH AGRESJI ORAZ ROZWIJAJĄCYCH KREATYWNOŚĆ Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Lp.	Temat szkolenia
1.	Budowanie relacji w grupie poprzez zabawy i gry ruchowe lub tańce integracyjne.
2.	A. Budowanie pozytywnych relacji w grupie poprzez gry zespołowe i zabawy na współpracę i współdziałanie. B. Poznajemy zabawy rozwijające kreatywność.

III. BLOK ĆWICZEŃ HARTUJĄCYCH W ZMIENNYCH WARUNKACH ŚRODOWISKOWYCH I POGODOWYCH

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

Lp.	Temat szkolenia
1.	Wykorzystanie różnych form orienteeringu jako skutecznej metody hartowania organizmu.
2.	Poznajemy gry rekreacyjne do wykorzystania w czasie wolnym.