

Zajęcia z Wychowania Fizycznego

w Wyjątkowych Parkach Rozrywki #KochamSkakać

Ten program ma na celu wszechstronną poprawę kondycji fizycznej, koordynacji i siły mięśniowej, promując jednocześnie aktywny styl życia.

Cele ogólne:

- Poprawa kondycji fizycznej, koordynacji ruchowej, siły mięśniowej i zwinności.
- Doskonalenie równowagi i orientacji przestrzennej oraz kształtowanie umiejętności kontroli ciała podczas ruchu.
- Wyrabianie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu oraz rozwijanie radości z ruchu.
- Nauka współpracy i przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Co uczniowie zyskują (wiadomości, umiejętności, kompetencje społeczne):

- **Wiedza:** Uczniowie poznają zasady bezpiecznego korzystania z atrakcji Parku, dowiedzą się, jakie korzyści zdrowotne niesie regularna aktywność fizyczna oraz jak ważne są koordynacja i równowaga w sportach gimnastycznych. Zrozumieją również, dlaczego na trampolinie można skakać wyżej niż na twardym podłożu.
- **Umiejętności:** Uczniowie nauczą się prawidłowego skakania i lądowania z zachowaniem równowagi, wykonywania podstawowych elementów gimnastycznych, koordynowania ruchów całego ciała oraz efektywnej współpracy w grupie.
- **Kompetencje społeczne:** Zajęcia kształtują postawę współpracy i odpowiedzialności w grupie, przestrzegania zasad fair play, dbania o bezpieczeństwo własne i innych, a także wzmacniają motywację do aktywności fizycznej i pozytywne nastawienie do ruchu i ćwiczeń.

Dostosowanie do grup wiekowych (60 minut, przedszkole 50 minut):

Wszystkie grupy wiekowe poznają podstawowe zasady bezpiecznego skakania, obejmujące m.in. miękkie lądowanie na ugiętych kolanach, lądowanie na obu stopach, odpowiednie reagowanie w przypadku utraty równowagi, utrzymywanie bezpiecznej odległości od innych uczestników oraz świadome kontrolowanie kierunku skoku.

- **Klasy VII–VIII:** Program obejmuje rozwijanie umiejętności koordynacji, równowagi oraz orientacji przestrzennej poprzez różnorodne ćwiczenia ruchowe i akrobatyczne. Uczniowie doskonalą refleks, kontrolę ciała oraz współpracę zespołową, uczestnicząc zarówno w zadaniach indywidualnych, jak i grupowych.
- **Klasy IV–VI:** Zajęcia koncentrują się na kształtowaniu podstawowych umiejętności motorycznych, kontroli równowagi oraz prostych elementów akrobatycznych. Uczniowie rozwijają koordynację i refleks, biorą udział w aktywnościach wymagających precyzji ruchów oraz współdziałania w grupie.
- **Klasy I–III:** Uczniowie uczą się podstawowych zasad bezpiecznego poruszania się na trampolinie, rozwijają równowagę, poczucie rytmu oraz zdolność reagowania na bodźce ruchowe. Wspólne zabawy wzmacniają współpracę i integrację zespołową.
- **Grupy przedszkolne (4–6 lat):** Zajęcia wspierają rozwój ogólnej sprawności fizycznej dzieci, ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji ruchowej, równowagi i orientacji przestrzennej. Ćwiczenia mają charakter zabawowy, wzmacniają komunikację, współpracę i poczucie bezpieczeństwa w grupie.