

**PROGRAM ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH Z ELEMENTAMI SZTUK
WALKI DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM „MALI WSPANIALI”**

Rok szkolny 2017/2018



Wykonawcy: Klub Karate Tradycyjnego Kobu Wrocław

Wprowadzenie

Karate tradycyjne to piękna i stara sztuka samoobrony bez broni. To sztuka ruchu precyzyjnego, celowego, a choć pozornie mało popularnego, to w istocie naturalnego, opartego bowiem na biomechanicznych zasadach funkcjonowania ludzkiego ciała. Jest to dyscyplina sportu, która daje najwyższej, jakości korzyści, ponieważ trening obejmuje dynamiczne użycie całego ciała i dąży nie tylko do rozwoju strefy fizycznej, ale także ma korzystne działanie na stan umysłu i emocji. Znajdują w nim zastosowanie techniki bloków, ciosów, uderzeń, kopnięć w połączeniu z ćwiczeniami ogólnospornościowymi.

Jak wiadomo aktywność fizyczna jest jednym z zachowań sprzyjających zdrowiu, a okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryki dziecka. Dlatego tak ważna jest rola rodziców i wychowawców, aby zachęcali swoich podopiecznych do aktywności ruchowej już od najmłodszych lat. Nie jest to trudne zadanie, gdyż potrzeba ruchu jest dla dziecka czymś naturalnym. Dzieci chętnie uczestniczą nie tylko w zajęciach obowiązkowych, ale również w dodatkowych formach aktywności. Każde zajęcia wynikające z programu dostosowane są do wieku i możliwości psychofizycznych małych uczestników oraz przebiegają zgodnie z założeniami metodycznymi i merytorycznymi w zakresie nauczania. Dzieci zostaną wyposażone w ogólną wiedzę na temat sztuki samoobrony, poznają podstawowe techniki w jej zakresie, rozwiną w sobie zainteresowanie sportem jako atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego.

Założenia Programu „Mali Wspaniali”

Program skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym 4-6 lat. Program ma na celu promocję aktywności fizycznej podczas zajęć przeprowadzanych w formie zabawy. Rozpisany jest na wiele konspektów, każde zajęcia różnią się od poprzednich, dzięki temu są atrakcyjne dla dzieci. Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu w wymiarze 30 min dla każdej z grup (max 25 osób), w sumie w miesiącu odbędą się 4 spotkania. Treningi będą prowadzić instruktorzy Klubu Karate Tradycyjnego KOBU posiadający odpowiednie kwalifikacje i przeszkolenie z w/w programu. Koszt zajęć to 50 zł miesięcznie.

Ambasadorem programu została Ania Lewandowska, która otworzyła pilotażową edycję programu 17 Listopada 2014 konferencją prasową we Wrocławiu. W programie pilotażowym brało udział 1000 dzieci z 20-stu wrocławskich przedszkoli.

W roku szkolnym 2016/2017 program cieszył się ogromnym zainteresowaniem ponad 5000 dzieci w 103 państwowych placówkach przedszkolnych na terenie miasta Wrocławia.

Rozwój dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci w wieku przedszkolnym stają się coraz bardziej niezależne, pewne siebie i samodzielne, stopniowo rozwija się w nich poczucie własnej tożsamości. Pozwala to na kształtowanie w nich zaufania do siebie samych i pomaga im coraz częściej przejmować inicjatywę. Ważne jest, abyśmy pozwolili im w pewnym stopniu decydować, jakie ryzyko chcą podjąć; aby mogły wybierać jak rozwiążą dane zadanie, aby mogły ćwiczyć współpracę oraz podejmowanie odpowiedzialności. (Vopel 2009a).

Dzieci w wieku przedszkolnym często eksperymentują z różnymi rolami. Odkrywają przy tym swoje osobiste zainteresowania. Dlatego potrzebują one okazji, by wypróbować nowe rzeczy, rozwiązywać problemy, znajdować alternatywy, podejmować ryzyko, wnieść swój wkład w wykonanie jakiegoś zadania, a także od czasu do czasu przejąć rolę prowadzącego. (Vopel 2009)

Okres wczesnego dzieciństwa cechuje ogromna chęć do ruchu i działania. Struktura, prawidłowy rozwój anatomiczny i funkcjonalny domagają się doskonalenia czynności pracujących narządów. Około 5 roku Życia dziecko wchodzi w tak zwane pierwsze apogeum motoryczności. Cechuje się on harmonią proporcji morfologicznych oraz dojrzewaniem ośrodkowego układu nerwowego, a także charakterystyczną równowagą pod względem rozwoju psychicznego, co sprawia, że ruchy dziecka w tym okresie są szczególnie celowe, swobodne, płynne (Osiński 2003).

Dość dalece zaawansowana jest już w tym okresie motoryczność o charakterze zabawowo – sportowym. Większość dzieci potrafi harmonijnie podrzucać i łapać piłkę, część z nich opanowało już kombinację skoku z rozbiegu. Można przyjąć, że wiek 4-6 lat charakteryzują się dużym przyrostem w zakresie koordynacji ruchów. Dzieci z dużym powodzeniem opanowują jazdę na łyżwach, pływanie czy jazdę na dwukołowym rowerze. Potrafią sobie poradzić z ćwiczeniami gimnastycznymi wymagającymi dużej koordynacji i poczucia rytmu. Trudności pojawiają się jedynie w wykonaniu czynności wymagających znacznej precyzji ruchów rąk (Osiński 2003).

Należy, zatem pamiętać, że dzieci uczą się najlepiej z prostych doświadczeń, a mniej z teoretycznego rozważania. Ich proces nauki rozwija się małymi krokami, bardzo rzadko w postaci gwałtownych przełomów. Istotne zatem jest aby dzieci przeżywały wciąż sytuację, w

których mogą wytworzyć równowagę pomiędzy różnymi systemami swojego organizmu, na przykład pomiędzy ciałem, świadomością, podświadomością i uczuciami (Vopel 2000).

Szczególnie ważne jest, aby dzieci nauczyły się skupiać uwagę, pilnie słuchać i obserwować. Tylko wtedy będą one zdolne w wieku szkolnym do przetwarzania informacji i rozpoznawania wzorców. Równie ważne jest, abyśmy pobudzili ciekawość dzieci, która to skłoni je do docierania do sedna sprawy (Vopel 2009a).

Znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju dziecka

Aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm i jego funkcję. Rozwija i wzmacnia wszystkie układy organizmu, wywierając wpływ na ich budowę i sprawność. Maluchy poznają siebie, swoje otoczenie oraz inne osoby podczas zabawy i najczęściej będąc w ruchu. Dzięki aktywności, korzystają z doświadczeń zmysłowych i jednocześnie odkrywają własne umiejętności. Aktywność i ruch pomagają dzieciom w postrzeganiu ich uczuć, budowaniu więzi z innymi ludźmi oraz wzmacnianiu wiary w siebie. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo, jak pożywienia czy powietrza. Jednak dzisiaj wcale nie jest łatwo wspierać i rozwijać tę naturalną u dzieci potrzebę ruchu. Ciągły rozwój techniki sprawia, że malcy wolą spędzać czas przed komputerem lub telewizorem. Niebezpieczny ruch uliczny, za małe pokoje, place zabaw bez fantazji, coraz częstsze doświadczanie środowiska naturalnego poprzez media przyczynia się do tego, że dzisiaj dzieci stają się małymi „kanapowcami” (Erkert 2004, Owczarek 2001).

Aktywność fizyczna spełnia cztery podstawowe funkcje: stymulacyjną, adaptacyjną, kompensacyjną i korekcyjną. Pierwsza z nich mówi o ruchu jako głównym czynnikiem biologicznym stymulującym rozwój człowieka. Systematyczna aktywność ruchowa, zwłaszcza w okresie rozwoju pełni podobną rolę jak trening w przygotowaniu sportowca. Wpływa w dużej mierze na wzmocnienie mięśni, lepszą pracę układów krążenia i oddechowego, sprawność narządów wewnętrznych, a także na prawidłowy rozwój funkcji psychicznych i społecznych. Funkcja adaptacyjna ma rozwinąć zdolność przystosowania organizmu do zmieniających się warunków. Zdolność ta pozwoli na zachowanie zdrowia mimo działania często niekorzystnych czynników. Kompensacja to inaczej wyrównanie. Jest to funkcja, która niejako naprowadzaaby rozwój

wychowanka na tor prawidłowy. Kompensacja jest zorganizowanym systemem bodźców dopełniających oraz antybodźców, mających równoważyć nieprawidłowe przystosowanie organizmu do napotkanych warunków. Z funkcji korekcyjnej korzystamy wówczas, gdy trzy wymienione wyżej funkcję aktywności fizycznej okażą się nieskuteczne, niewystarczające.

Działania korekcyjne, przy użyciu odpowiednio dobranych ćwiczeń fizycznych są w stanie złagodzić lub zlikwidować powstałe niekorzystne zmiany. Należy pamiętać jednak o tym, iż korekcja nie dotyczy jedynie fizycznej sfery człowieka, ale również sfery psychicznej czy społecznej (Owczarek 2001, Demel 1986).

Nie powinniśmy dzieci ograniczać, ale stwarzać im wystarczająco dużo okazji, by mogły poruszać się. Ponieważ maluchy zawsze i wszędzie chcą realizować swoją silną, naturalną potrzebę ruchu, zadaniem instytucji uzupełniających i zastępujących rodzinę jest umożliwienie doświadczeń ruchowych i to przede wszystkim dzięki zmiennym przestrzeniom zabawy (Erkert 2004).

Prowadzący zajęcia w przedszkolu Zaufanie do innych dzieci jak i do prowadzącego jest ważnym czynnikiem rozwoju każdego dziecka. Muszą one mieć poczucie: „Jestem w dobrych rękach”. Potrzebują atmosfery pewności i niezawodności. Poczucie owej pewności dzieci rozwijają właśnie w nieznanym sytuacjach oraz w obliczu nowych wyzwań. Ale tylko wtedy, gdy mają dość zaufania, mogą one podejmować ryzyko i wypróbować nowe rzeczy, by w ten sposób rozwijać zaufanie do samego siebie (Vopel 2009a).

Najlepszym dla powodzenia zajęć jest, jeśli prowadzący cieszy się poważaniem u dzieci, jeśli cenią go za jego wiadomości i umiejętności, jego niezawodność. Im szybciej dzieci zaliczą prowadzącego do pożytecznych i przyjaznych dorosłych, tym bardziej są gotowe do przyjęcia jego propozycji. Aby dzieci mogły doświadczyć osobistej wolności i korzystać z niej, prowadzący musi wyznaczyć grupie reguły postępowania i zapewnić możliwość ich utrzymania. Instruktor prowadzący zajęcia znajdzie się z pewnością w sytuacji, w której jakieś zadanie lub zabawa stanowiąc będzie zbyt dużą przeszkodę dla dzieci, tak, że zablokują się one, przerwą wszelkie działania. Dlatego też istotne jest, aby prowadzący nieustannie dawał odczuć dzieciom, że wierzy w ich potencjał, zauważa ich postępy i cieszy się razem z nimi. Tak samo ważna, jak dodawanie dzieciom odwagi, jest gotowość pozwalania im na popełnianie błędów i uczeniu się na ich podstawie (Vopel 2000).

Planowanie pracy – zagadnienia metodyczne

Planowanie pracy jest fundamentem skutecznego działania we wszystkich dziedzinach życia. Nie inaczej jest w pracy nauczyciela czy trenera. Bierze on udział w ważnym procesie kształcenia (nauczania + uczenia się) pełniąc rolę przewodnika. Nauczanie jest uporządkowanym zbiorem zdarzeń, które ułatwiają uczącym uczenie się. Programowanie oznacza opis toku działań powiązanych wspólnymi celami, wyważonymi, co do ich realności i możliwości. Dobry plan, zatem to przede wszystkim plan realistyczny. Powinien on jasno określać cele ogólne oraz wyznaczać cele szczegółowe. Celem planowanego kształcenia jest pomoc wszystkim uczącym się osobom w osiągnięciu możliwie pełnego, indywidualnego, ukierunkowanego rozwoju (Guła – Kubiszewska, Lewandowski 2003; Kierczak, Głos 2002).

Dobry plan powinien między innymi być (Guła – Kubiszewska, Lewandowski 2003):

1. Celowy – w sposób wyraźny powinien określać cel i środki do tego celu wiodące
2. Wykonalny
3. Wewnętrznie zgodny – pozbawiony sprzecznych elementów
4. Maksymalnie operatywny – łatwy w zastosowaniu
5. Plastyczny – pozwalający w razie konieczności na modyfikowanie, bez potrzeby układania nowego
6. Dostatecznie szczegółowy – konkretny
7. Komunikatywny

Szczegółowy program zajęć „Mali Wspaniali” na okres jednego roku szkolnego.

Cel główny

Rozbudzenie zainteresowania oraz wytworzenie u przedszkolaków potrzeby podejmowania regularnej aktywności fizycznej oraz przygotowanie ogólnorozwojowe do uprawiania karate i innych dyscyplin sportu w szacunku dla prowadzących i współwiczających.

Cele szczegółowe

- Wspomaganie harmonijnego rozwoju organizmu dziecka.
- Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała w każdej pozycji w ciągu dnia.
- Kształtowanie pożądanych postaw osobowościowych.
- Rozwijanie i utrwalanie poczucia własnej wartości.
- Wzmacnianie wiary we własne możliwości poprzez wykonywanie zadań o stopniowo zwiększanej trudności.
- Rozwijanie u dzieci dobrych relacji z rówieśnikami poprzez uczestniczenie w zajęciach grupowych.
- Nauka pokonywania zmęczenia i słabości w ruchu.
- Konsekwentne przestrzeganie ustalonych zasad i egzekwowanie tego od innych, jako warunek zachowania bezpieczeństwa.
- Przestrzeganie zasad dojo wraz z ceremonią dojo.
- Opanowanie wiedzy z zakresu kultury wschodu, podstawowych zwrotów japońskich.
- Opanowanie podstawowych umiejętności z zakresu karate tradycyjnego objętych programem.
- Wykształcenie potrzeby podejmowania ćwiczeń fizycznych.
- Rozwijanie i pogłębianie zainteresowań sportem.
- Nauka korzystania z przyrządów i przyborów do zajęć zgodnie z ich przeznaczeniem.

Planowane działania:

- Nawiązanie kontaktu z Dyrekcją przedszkola.
- Przedstawienie rodzicom oferty zajęć.
- Przeprowadzenie zajęć pokazowych dla rodziców w przedszkolu.
- Utworzenie grup ćwiczebnych.
- Realizacja programu w wymiarze 30 min. raz w tygodniu.
- Ocena efektów pracy dziecka na zajęciach poprzez organizację lekcji otwartych dla rodziców i Dyrekcji oraz udział dzieci w pokazach na festynach przedszkolnych.
- Przeprowadzenie egzaminu na 9 KYU (sztuki walki).

Przewidywane efekty:

- Dziecko chętnie uczestniczy w proponowanych formach działania i podejmuje nowe wyzwania.
- Dziecko akceptuje zasady obowiązujące na dojo i pomaga ich przestrzegać.
- Dziecko czerpie radość z udziału w zajęciach.
- Dziecko potrafi współdziałać w zespole, nabywa umiejętności zdrowej rywalizacji.
- Dziecko potrafi wykonać zadania wymagane na egzaminie na 9 kyu (sztuki walki).

Ramowy plan zajęć ogólnorozwojowych z elementami sztuk walki „MALI WSPANIALI”

Lp.	Treść kształcenia	Dziecko wie	Dziecko potrafi	Dziecko chce	Uwagi
1.	Poznajemy pojęcia stosowane na zajęciach karate	Jakie jest znaczenie słów i nazw: karate tradycyjne, karateka sensei, oss, karatega, dojo, obi, mokuso, jame mokuso, sejza	Podać różnicę między karate a innymi sztukami walki	Poznawać nowe wiadomości	Wiadomości przekazywane są w formie krótkich komunikatów w części wstępnej i końcowej zajęć
2.	Poznajemy zasady obowiązujące na dojo*	Jakie zasady obowiązują na dojo i zna ceremonię dojo.	Pełnić rolę osoby prowadzącej zbiórkę	Przestrzegać poznane zasady	Należy konsekwentnie przestrzegać wprowadzone zasady
3.	Rozwijanie umiejętności i zdolności motorycznych*	Jakie są podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych	Wykonać ćwiczenia skocznościowe, biegowe, siłowe, prosty układ ruchów	Systematycznie uczestniczyć w zajęciach	Zajęcia prowadzone w formie zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń gimnastycznych
Podwyższę treści programowe stanowią nieodzowny element każdego z zajęć					
4.	Poznajemy podstawowe techniki karate	Jak powinna być poprawnie zamknięta pięść	Wykonać cios prosty Tsuki (Zuki) właściwym ułożeniem obu rąk w połączeniu z oddechem	Poznawać techniki stosowane w karate	Należy uświadamiać dzieciom, że techniki karate stosujemy tylko na zajęciach w obecności instruktora
5.	Poznajemy pozycję Kiba-dachi (pozycja jeźdźca) i Zenkutsu-dachi (pozycja przednia)	Jakie jest ustawienie ciała i stóp podczas pozycji oraz zna najczęściej popełniane błędy w ustawieniu	Pokazać obie pozycje i sposoby poruszania się w nich	Czerpać radość z wykonywanych ćwiczeń	Zajęcia realizowane są w oparciu o zabawy i metodę bezpośredniej celowości ruchu
6.	Uczymy się pierwszych bloków	Jakie jest zastosowanie bloku Ageuke i Gedanbarai	Zademonstrować właściwe ustawienie przedramienia do bloków	Troszczyć się o bezpieczeństwo własne i współwiczających	Zwracać uwagę na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń

7.	Nauka kopnięcia prostego – Maegeri i kopnięcia bocznego – Yokogeri	Dziecko zna fazy ruchu kończyny dolnej podczas wykonania kopnięcia (wyprowadzenie i powrót)	Wykonać kopnięcie z różnym ustawieniem kończyn górnych podczas ruchu	Współdziałać z partnerem na zasadzie współodpowiedzialności podczas wykonywania ćwiczeń	Bezwzględnie należy pamiętać o ustawieniu dzieci w „szachownicy” z zachowaniem dużych odległości między ćwiczącymi
8.	Poznajemy kolejne bloki przedramieniem: Soto udeuke i Uchi udeuke	Jaka jest realna interpretacja poznanych bloków	Wykonać bloki w pozycji Heiko-dachi i Zenkutsu-dachi	Uczestniczyć w samodoskonaleniu	
9.	Uczymy się bloku Shutouke w połączeniu z pozycją Kokutsu-dachi	Jaka jest różnica pomiędzy pozycją Kokutsu-dachi i Zenkutsu-dachi	Zademonstrować blok Shutouke wraz z przejściem w pozycji Kokutsu-dachi	Dbać o prawidłową postawę ciała	Zwrócić szczególną uwagę na ustawienie kolan podczas przyjmowania pozycji
10.	Uczymy się łączenia bloku z kontratakiem	Jaka jest różnica? między blokiem a kontratakiem	Przedstawić proste kombinacje obrona – atak	Pracować nad własnym rozwojem	
11.	Nauka padów i przewrotów	Jaką pozycję należy przyjąć, aby skutecznie wykonać ćwiczenie	Wykonać pad w tył oraz przewroty w przód i w tył	Przestrzegać poznane zasady bezpieczeństwa	Należy zachować bezpieczne odległości między ćwiczącymi
12.	Przygotowanie do pokazu na festynie	Jaki jest program pokazu	Zaprezentować opanowane umiejętności z zakresu technik karate i ćwiczeń gimnastycznym	Wziąć aktywny udział w pokazie	
13.	Kontrola zdobytych umiejętności i sprawności w formie egzaminu na pierwszy stopień uczniowski – 9 KYU	Co oznaczają słowa i zna znaczenie pojęć wymienianych przez egzaminatora	Wykonać polecenia zadane przez egzaminatora	Kontynuować naukę karate	

Osoby Kontaktowe:

Natalia Mazurkiewicz

Koordynator główny

GSM: 508-552-663

Jakub Korkiewicz

Koordynator merytoryczny

GSM: 605-272-009