

ANIMATOR ZAJĘĆ SPORTOWO - REKREACYJNYCH

Opracowanie:

mgr Dariusz Trybuła

(LICZBA GODZIN: 40)

CEL SZKOLENIA:

Szkolenie dla pedagogów i innych zainteresowanych zdobyciem kwalifikacji w zawodzie Animator zajęć sportowo – rekreacyjnych. Podczas szkolenia uczestnicy zapoznają się ze specyfiką pracy animatora, poznają podstawy metodyczne - metody, techniki i rodzaje zajęć sportowych i rekreacyjnych, gier i zabaw sportowych, gier i zabaw ruchowych dla dzieci, młodzieży i dorosłych, ćwiczeń sportowych w pracy z dziećmi i młodzieżą i gier i zabaw z piłką. Uczestnik zapozna się także z zasadami gier w piłkę. Pozna podstawowe zagadnienia z zakresu pedagogiki czasu wolnego, pedagogiki sportu i psychologii sportu oraz zagadnienia z zakresu biomedycznych podstaw rozwoju i wychowania w sporcie

LP	RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA	GODZ.
I.	ANIMACJA SPORTOWO-REKREACYJNA	2 godz.
	a) Cele i zadania animacji sportowo – rekreacyjnej	
	b) Cechy specyficzne form aktywności rekreacyjnej	
	c) Metody animacji rekreacyjnej	
	d) Społeczne bariery rekreacji	
II.	METODYKA ANIMACJI SPORTOWO-REKREACYJNEJ	22 godz.
	a) Metody i formy nauczania stosowane w wychowaniu fizycznym	
	b) Pojęcie procesu uczenia się i nauczania w sporcie	
	c) Jak wesprzeć dziecko w rozwoju psychofizycznym poprzez gry i zabawy ruchowe?	
	d) Zasady trenowania dzieci i młodzieży	
	e) Gry i zabawy ruchowe dla dzieci i młodzieży	
	f) Zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży w sali gimnastycznej	
	g) Zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży na świeżym powietrzu	
	h) Ćwiczenia sportowe w pracy z dziećmi i młodzieżą	
	i) Gry i zabawy z piłką (rodzaje i zasady)	
	j) Zajęcia sportowe dla dorosłych i seniorów	
	k) Rodzaje zajęć rekreacyjnych dla młodzieży i dorosłych	
III.	PEDAGOGIKA CZASU WOLNEGO	5 godz.
	a) Pojęcie czasu wolnego i jego aspekty	
	b) Cechy i funkcje czasu wolnego dzieci i młodzieży	
	c) Problematyka czasu wolnego dzieci i młodzieży w szerokim kontekście pedagogicznym	
	d) Efektywne wykorzystanie czasu	
	e) Formy spędzania czasu wolnego przez młodzież po zajęciach szkolnych	
	f) Czas wolny dziecka	
	g) Potrzeby i zadania edukacji z zakresu kultury fizycznej i turystyki jako formy spędzania czasu wolnego przez dorosłych	
IV.	PEDAGOGIKA SPORTU	1 godz.
	a) Wychowanie fizyczne	
	b) Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka	
V.	PSYCHOLOGIA SPORTU	5 godz.
	a) Pojęcie psychologii sportu. Cele i zadania psychologa sportu	
	b) Psychologiczne czynniki procesu uczenia się i nauczania w sporcie	
VI.	BIOMEDYCZNE PODSTAWY ROZWOJU I WYCHOWANIA W SPORCIE	5 godz.
	a) Sprawność fizyczna	
	b) Anatomia człowieka	
	c) Fizjologia człowieka	
	d) Motoryczność człowieka	
	e) Motoryczność sportowa	
	f) Medycyna sportowa	
	Razem liczba godzin:	

I MODUŁ:

ANIMACJA SPORTOWO - REKREACYJNA

1.1. Cele i zadania animacji sportowo – rekreacyjnej

CELE SPORTU I REKREACJI RUCHOWEJ:

- ³⁵₁₇ kształtowanie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży.
- ³⁵₁₇ doskonalenie i odnowa sił psychofizycznych, indywidualnie lub zbiorowo, według reguł umownych.
- ³⁵₁₇ wyczynowy jest formą działalności człowieka, podejmowaną dobrowolnie, w drodze rywalizacji, dla uzyskania maksymalnych wyników sportowych.
- ³⁵₁₇ profesjonalny jest rodzajem sportu wyczynowego, uprawianym w celach zarobkowych,
- ³⁵₁₇ rehabilitacja ruchowa, ma na celu przywrócenie, poprawę lub utrzymanie psychofizycznej sprawności osób czasowo lub trwale niepełnosprawnych za pomocą specjalnych zabiegów i ćwiczeń fizycznych - w oparciu o wiedzę medyczną.
- ³⁵₁₇ realizacja człowieka w czasie wolnym,
- ³⁵₁₇ regeneracja sił, usunięcie skutków zmęczenia,
- ³⁵₁₇ spędzanie czasu wolnego, bezinteresownie i dla przyjemności służące odnowie i umacnianiu sił człowieka, jego innej od codziennej, aktywnej i różnorodnej
- ³⁵₁₇ samorealizacji o cechach zabawy, realizowanej indywidualnie, w grupach, lub traktowanej, jako zjawisko społeczne i globalne [Dąbrowski A. 2006].
- ³⁵₁₇ zaspokajanie potrzeb ruchu niezbędnego dla zdrowia,
- ³⁵₁₇ równoważenie dobowego bilansu energetycznego organizmu człowieka,
- ³⁵₁₇ poprawa i utrzymanie sprawności, wydolności, dobrej kondycji psychofizycznej,
- ³⁵₁₇ osiągnięcie przyjemności i zadowolenia z wysiłku fizycznego,
- ³⁵₁₇ osiągnięcie dobrostanu,
- ³⁵₁₇ rywalizacja i współzawodnictwo,
- ³⁵₁₇ dostarczenie zadowolenia,
- ³⁵₁₇ radości,