



**Zespół Szkół  
im. Jana Pawła II  
w Staszówce**

# Maty Mistrz



# Wprowadzenie

**Mały Mistrz to ogólnopolski program - zdrowie i sprawność młodych pokoleń. Nasza szkoła przyłączyła się w tym roku szkolnym do tego przedsięwzięcia i już rozpoczęły się zajęcia realizowane w jego ramach.**

**Program Mały Mistrz jest dedykowany dla uczniów klas I-III szkół podstawowych oraz nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego.**



# Głównymi założeniami programu są:

Zachęcenie uczniów do zdobywania nowych umiejętności ruchowych oraz podnoszenia sprawności fizycznej.

Kształtowanie odpowiednich nawyków i postaw od najmłodszych lat: krzewienie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia, przyzwyczajanie, iż ruch powinien być ważnym aspektem na każdym etapie życia.

Podniesienie atrakcyjności zajęć wychowania fizycznego z wykorzystaniem sprzętu sportowego przekazanego szkołom w ramach funkcjonowania programu, interesujących ćwiczeń sportowych oraz formy ich realizacji (uczniowie zdobywają sprawności sportowe).

Wzmocnienie roli nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego. Umożliwienie wymiany doświadczeń i rozwoju personalnych kompetencji zawodowych.



## Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Staszówce

# Cele Programu

**Poprawa stanu zdrowia  
i sprawności fizycznej  
uczniów klas I-III.**

**Propozycja nowych,  
atrakcyjnych form  
zajęć ruchowych.**

**Zachęcenie uczniów  
do podejmowania  
nowych form  
aktywności fizycznej.**

# Sprawności



Tenisista stołowy



Pływak



Tenisista



Rolkarz



Badmintonista



Lekkoatleta



Gimnastyk, Tancerz



Piłkarz



Miłośnik hulajnogi

# Sposoby realizacji programu Mały Mistrz

Co tygodniowe zajęcia  
z nauczycielem  
Wychowania Fizycznego



# Testy Sprawnościowe

Skłon dosiężny  
w siadzie





# Testy Sprawnościowe

## Bieg wahadłowy 10x5 metrów



Ryc. 7. Pozycja wyjściowa do wykonania próby bieg wahadłowy 10x5m

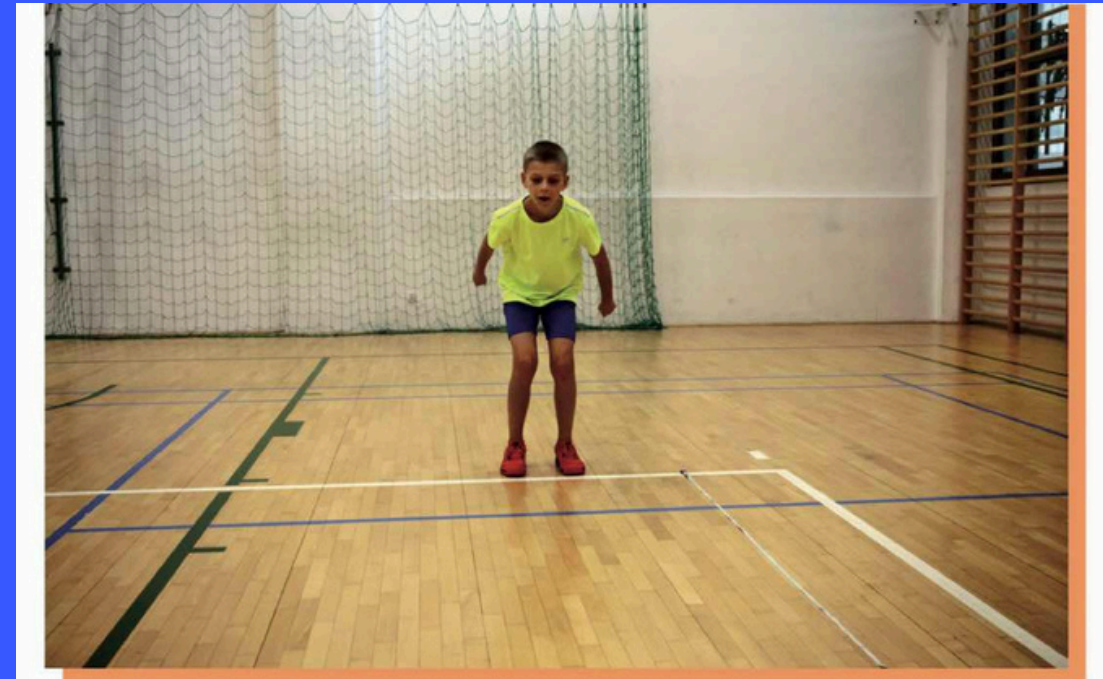




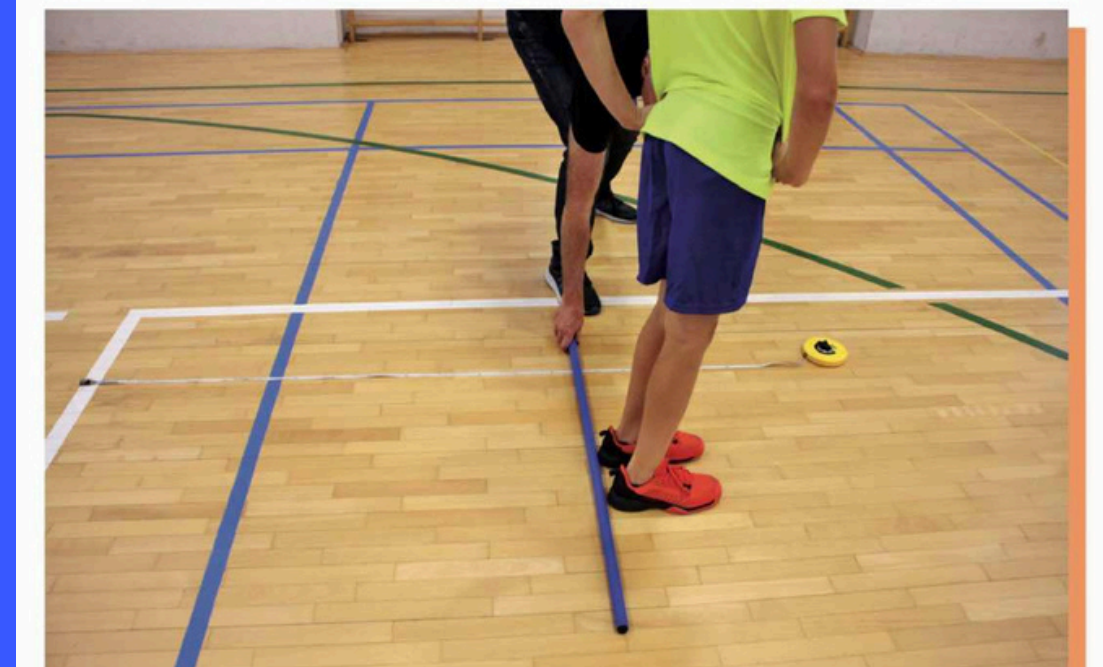


# Testy Sprawnościowe

## Skok w dal z miejsca



Ryc. 3. Pozycja wyjściowa do wykonania próby skok w dal z miejsca



# Testy Sprawnościowe



**Podpór z leżenia  
przodem – tzw.  
„deska”**



# Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



## SFERA POZNAWCZA

- KORZYSTNIE WPŁYWA NA POSTĘPY W NAUCE
- KSZTAŁTUJE UWAGĘ, PAMIĘĆ ORAZ FUNKCJE WYKONAWCZE
- SKRACA CZAS PODEJMOWANIA DECYZJI
- ZWIĘKSZA SELEKTYWNOŚĆ UWAGI
- POPRAWIA KONCENTRACJĘ I PERCEPCJĘ
- ZWIĘKSZA KONTROLĘ POZNAWCZĄ
- PRZYSPIESZA PRZETWARZANIE INFORMACJI
- KSZTAŁTUJE KOMPETENCJE ZWIĄZANE Z ROZWIĄZYWANIEM PROBLEMÓW
- WPŁYWA NA LEPSZĄ ZDOLNOŚĆ PLANOWANIA
- ZWIĘKSZA SZYBKOŚĆ PODEJMOWANIA DECYZJI
- POBUDZA KREATYWNOŚĆ



## SFERA PSYCHICZNA

- POPRAWIA SAMOPOCZUCIE
- REDUKUJE STRES
- ROZWIJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ
- POPRAWIA POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI
- POBUDZA POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA
- UŁATWIA PROCESY ADAPTACYJNE
- DAJE ODPRĘŻENIE
- OBNIŻA LĘK
- ZAPOBIEGA CHOROBYM PSYCHICZNYM
- REDUKUJE OBJAWY DEPRESJI, CHOROBY AFEKTYWNEJ DWUBIEGUNOWEJ, SCHIZOFRENII, ZABURZEŃ LĘKOWYCH



## SFERA SPOŁECZNA

- UCZY KOMUNIKACJI
- UCZY WSPÓŁPRACY I WSPÓLDZIAŁANIA
- SPRZYJA KSZTAŁTOWANIU RELACJI Z INNYMI
- WSPIERA W NABYWANIU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH
- TWORZENIA WIĘZI MIŁOŚCI I WSPÓŁPRACY
- SPRZYJA POCZUCIU PRZYNALEŻNOŚCI DO GRUPY
- UCZY RADZENIA SOBIE ZE ZWYCIĘSTWAMI I PORAŹKAMI

## SFERA FIZYCZNA

- WARUNKUJE SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ
- STYMULUJE WZRASTANIE CIAŁA
- WPŁYWA NA MINERALIZACJĘ KOŚĆCA
- ZAPOBIEGA I KORYGUJE WADY POSTAWY
- WZMACNIA I STABIUJE STAWY
- WZMACNIA PRZYCZEPY, ŚCIĘGNA I WIĘZADŁA
- ZWIĘKSZA PRZEKRÓJ I OBJĘTOŚĆ WŁÓKIEN MIĘŚNIOWYCH.
- WPŁYWA NA UKŁAD ODDECHOWY I ODPORNOŚCIOWY
- WZMACNIA WYDOLNOŚĆ SERCA
- ZWIĘKSZA OBJĘTOŚĆ WYBRANYCH CZĘŚCI MÓZGU KORZYSTNIE WPŁYWA NA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA BDNF WE KRWI





# OCENA POSTAWY CIAŁA

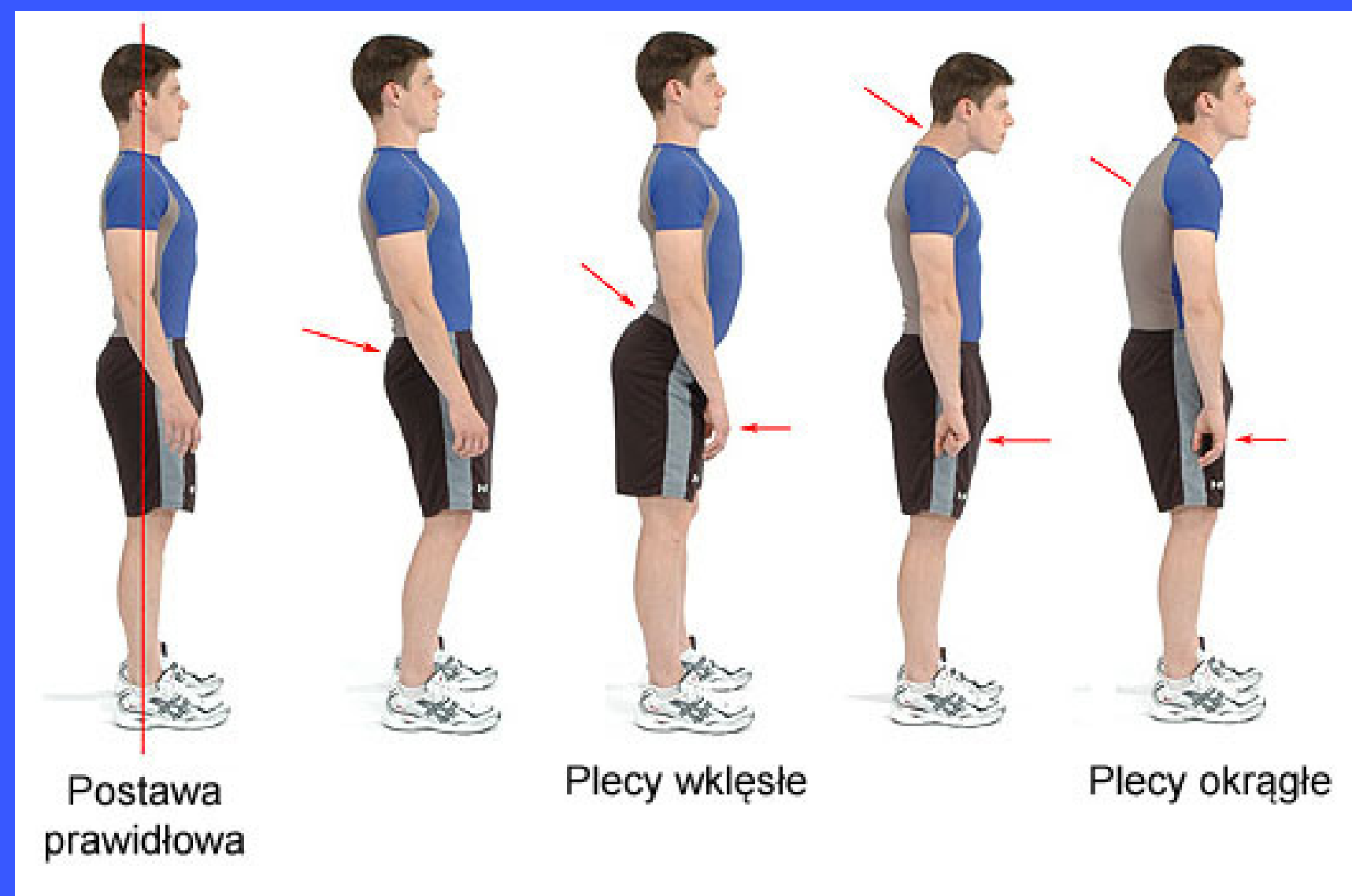
**Kifoza  
piersiowa  
garbienie się**





# Wady Postawy

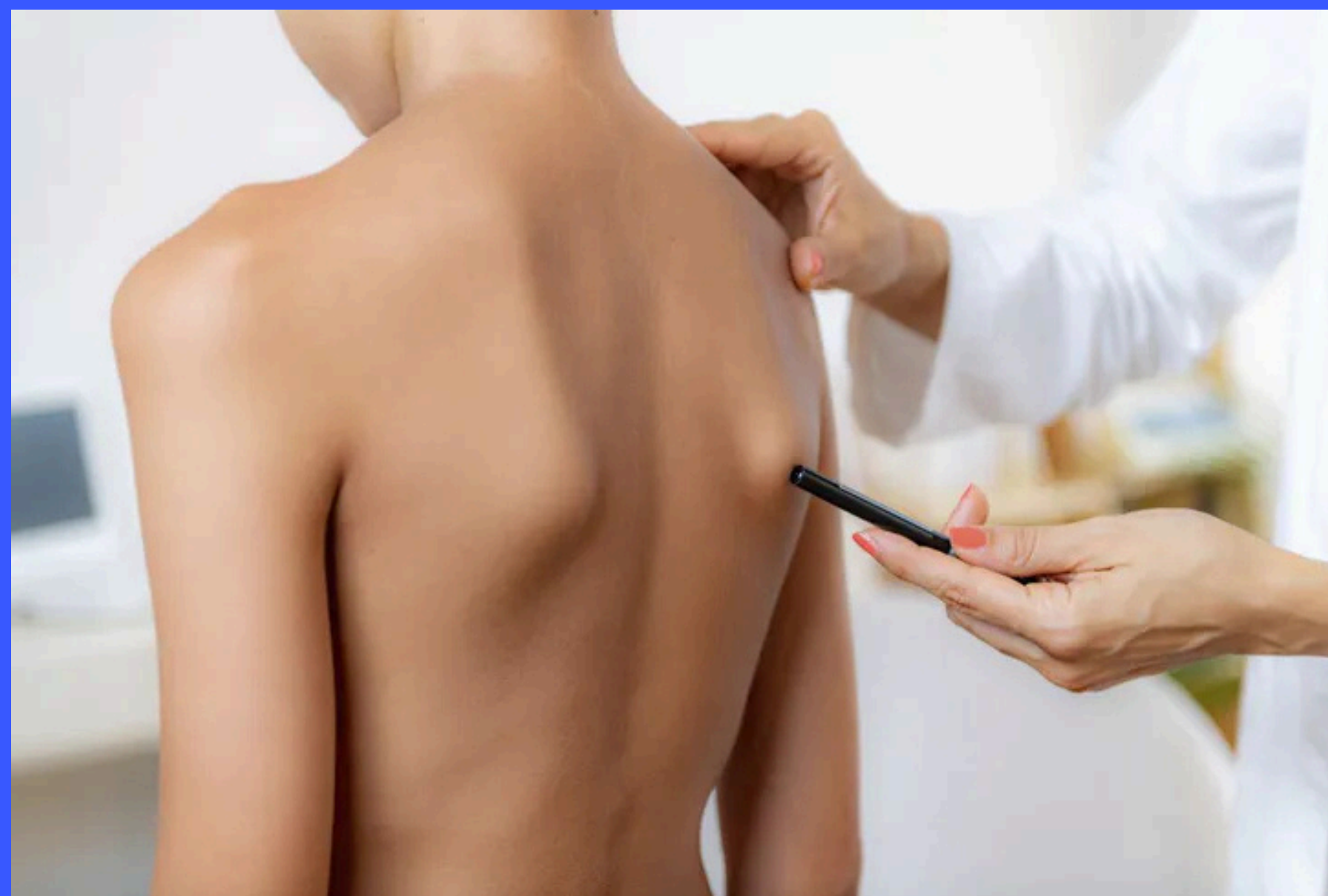
## Pogłębienie lordozy lędzwiowej





# Wady Postawy

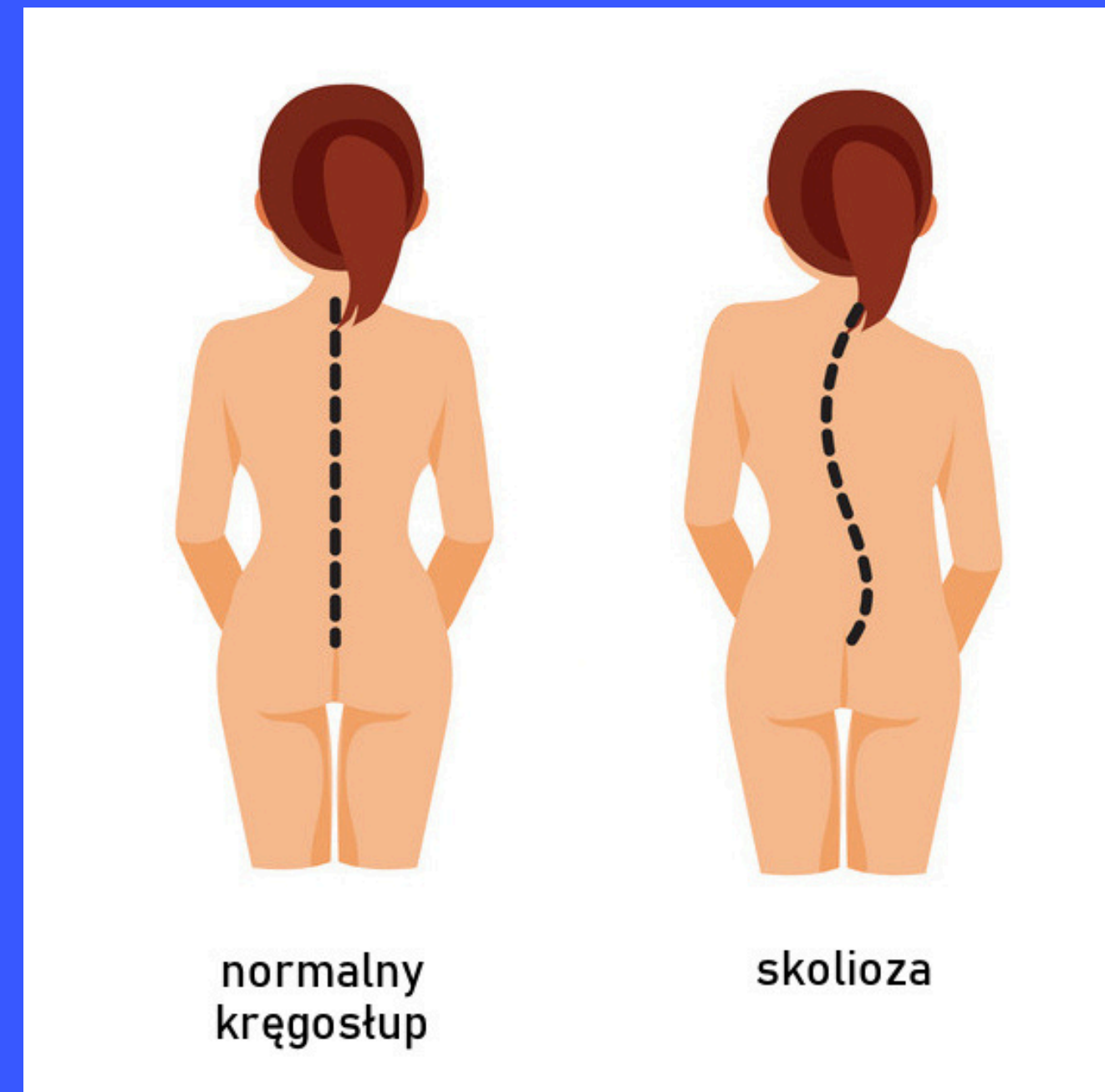
**Odstajające łopatki**





# Wady postawy

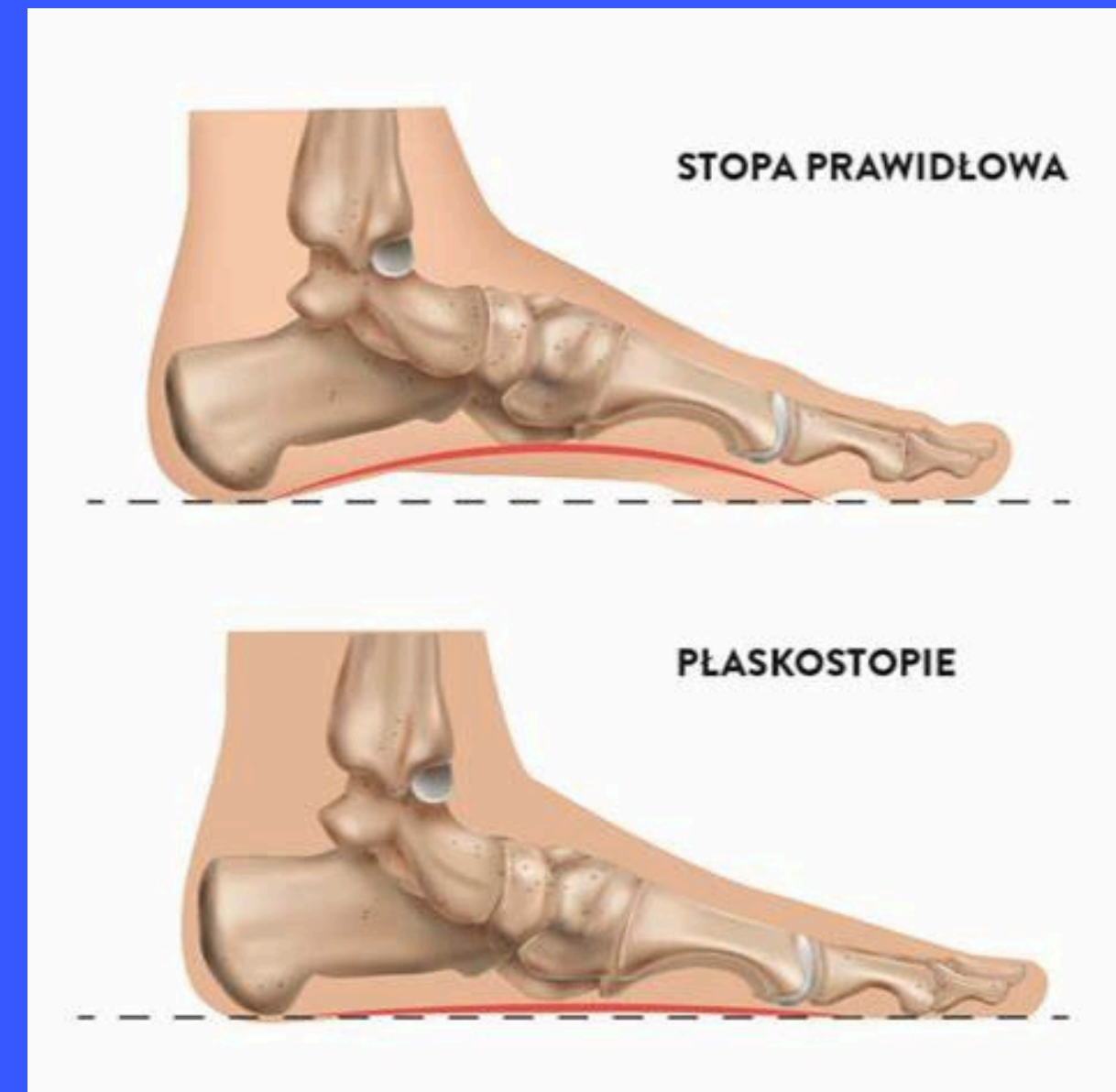
**Skolioza –  
skrzywienie  
boczne**





# Wady postawy

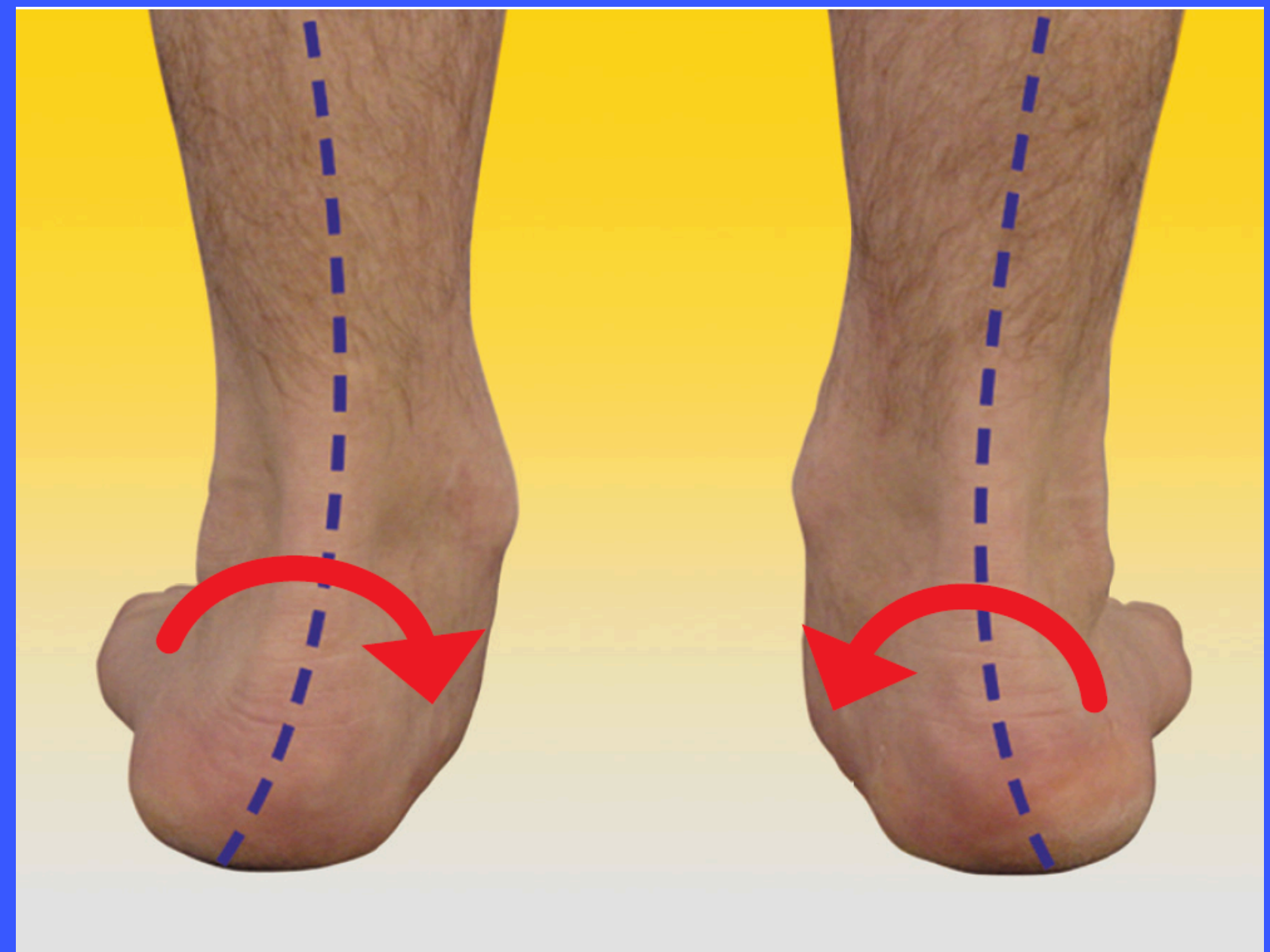
## Płaskostopie





# Wady postawy

Ustawienie pięt -  
koślawe

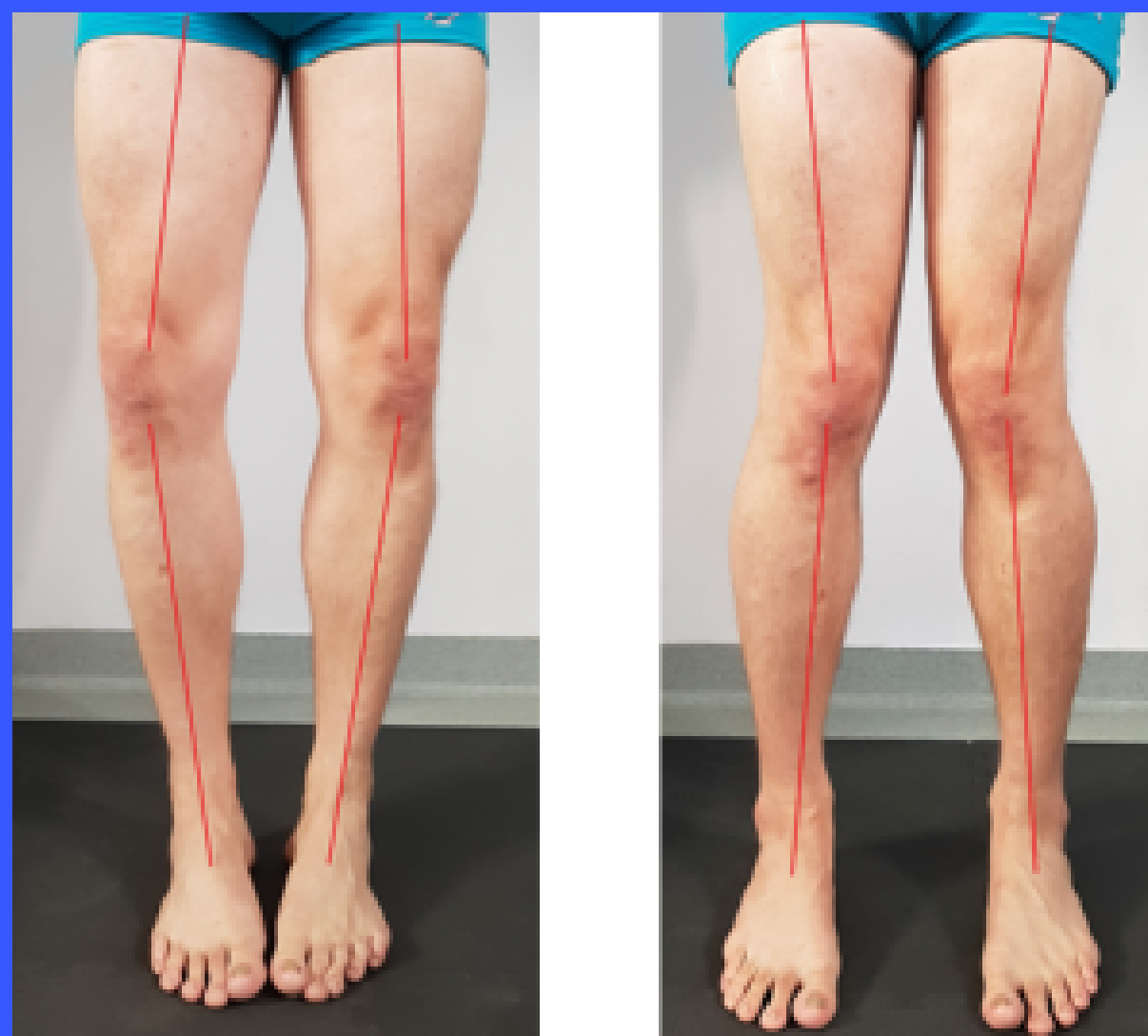


# Wady postawy

## Kolana



## Szpotawe



## Koślawe



**Zespół Szkół  
im. Jana Pawła II  
w Staszówce**



**Dziękuję za uwagę**