Wdrażanie do zwiększonej aktywności ruchowej

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Imię i nazwisko n-la | Zadanie | Sposób realizacji | Termin | Ewaluacja | Uwagi  |
| Agnieszka Chawchunowicz-Rudzińska | 1. *„W-f z klasą” – udział w programie.*
2. *Pogadanka n/t zdrowego stylu życia. Praca plastyczna „Uprawiam ulubiony sport” – wyklejanka przestrzenna.*
3. *Udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym „Jestem kibicem z klasą”.*
4. *Pogadanka n/t Różne sposoby spędzania czasu wolnego. Praca plastyczna „Ja z kolegami lubię bawić się po szkole”.*
5. *„Dolnoślązak umie pływać” – udział w programie.*
6. *Praca plastyczna „Mój ulubiony sport zimowy” – technika dowolna.*
7. *Rozgrywki piłki nożnej o Puchar Tymbarku.*
 | Udział w debacie SOSPrace uczniówPrace uczniówPrace uczniówWyjazdy na basen do LesznaPrace uczniówUdział chłopców i dziewcząt w rozgrywkach drużynowych | *29.X.2013 r.**XI.2013 r.**XI.2013 r.**XI.2013 r.**IX-XI.2013 r.**II.2014 r.**V.2014 r.* | *Udział przedstawicieli klasy w debacie.**Rozmowa z uczniami n/t zdrowego stylu życia. Wystawka prac dzieci.**Do konkursu przystąpiła cała klasa, nie mamy* *laureatów.**Rozmowa z uczniami n/sposobów spędzania czasu wolnego. Wystawka prac dzieci.**Dzieci pod opieką trenerów doskonaliły umiejętności pływackie.**Wystawka prac dzieci na wąskim korytarzu.**Udział drużyn w rozgrywkach piłki na etapie gminnym.* |  |
| *Alicja Hajczewska* | 1. Piknik jesienny i wycieczki2.”Ruch na świeżym powietrzu o każdej porze roku- ciekawy wf z klasą”.3. Aktywne przerwy śródlekcyjne i lekcyjne3. Konkurs skakankowy | 1. Piknik na strzelnicy w Górze z zabawami ruchowymi2.Zabawy na placu zabaw i boisku szkolnym3. Skakanie na skakance, gra w klasy, taniec i aerobik przy muzyce, ćw. relaksacyjne3. Rywalizacja ucznióww ilości skoków | *Październik/ w ciągu roku szkolnego**Cały rok szkolny**Cały rok szkolny**wiosna* | *Zdjęcia* *Zdjęcia**Zdjęcia. Wyniki konkursu**Zdjęcia wyniki konkursu* |  |
| *Anna Dorabiała* | *Ruch to zdrowie* | *Codziennie na pierwszej godzinie lekcyjnej gimnastyka poranna po angielsku* | *II semestr* | *Ankieta na koniec roku szkolnego* | *Klasy, które będą miały ze mną pierwsze godziny lekcyjne* |
| Barbara Getner | Bezpieczne i zdrowe przerwy lekcyjneŻyję zdrowo i sportowo! | *1.Pogadanki w klasach na temat znaczenia ruchu w rozwoju każdego - prezentacja,, Ruch ważnym czynnikiem warunkującym wszechstronny rozwój organizmu”**2.Organizowanie przerw lekcyjnych – zabawy ze skakanką**3. Zorganizowanie konkursu klasowego, międzyklasowego i szkolnego ,, MISTRZ SKAKANKI”**4. Muzyczne przerwy- taniec jako aktywna forma ruchu i zdrowego spędzania wolnego czasu.**1.Wycieczka-* sportowy wyjazd kl.IIa i IIb na strzelnicę pod hasłem **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO DOBRA ZABAWA** | *Październik**I półrocze**Kwiecień**Cały rok – 2 razy w tygodniu**październik* | *Karta ewaluacyjna – odpowiedzią na pytanie ,, Czy podejmę nowe wyzwania związane z aktywnością fizyczną?* *-Udział uczniów w aktywnym i bezpiecznym spędzaniu czasu na przerwie* *- wybiórczy rejestr uczniów doskonalących technikę skakania* *- Wyniki konkursu**- bijemy rekord szkoły w ilości skaczących uczniów – wielki finał na boisku szkolnym**-zaprezentowanie tanecznych umiejętności podczas DNIA SPORTU**- udział uczniów i rodziców w zawodach sportowych**- dyplomy*  | *Chodzi o wykazanie czy ilość uczniów maleje czy wzrasta np. ilu było na początku a ilu przystąpiło do konkursu**Zabawy ruchowe organizowane są na boisku szkolnym, w porze deszczowej na korytarzach*  |
| Dorota Szostek | Zajęcia z Nordic WalkingZajęcia z aerobikuZajęcia z Taekwondo Zajęcia z ZumbyRajd rowerowy | Spotkanie z instruktorką Lucyną SozańskąSpotkanie z trenerką Beatą RogowiczSpotkanie promujące, prowadzone przez instruktora Zbigniewa GiemzaSpotkanie z instruktorkąRajd trasą „Dziczek” do Ryczenia nad zalew | Październik 2013Listopad 2013Grudzień 2013Marzec 2014Czerwiec 2014 |  |  |
| Elżbieta Janasik | Wiosenny piknik rodzinny | Zorganizowanie pikniku dla uczniów kl.I C wraz z rodzicami- gry i zabawy na świeżym powietrzu z wykorzystaniem rożnych przyborów do ćwiczeń- wspólny poczęstunek, ognisko | Maj 2014 | -ankieta dla uczniów i ich rodziców |  |
| *Ewa Cieślak* | *Propagowanie aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego* | *Wyjazd na basen do Polkowic* | *15 stycznia 2014* |  | *Klasa IV a – 21 osób, VI c – 16 osób i pojedyncze osoby z innych klas – w sumie 45 uczestników* |
| *Genowefa Maszczenko* | *BIAŁA SZKOŁA w Zieleńcu* | *Pobyt uczniów w Zieleńcu z nauką jazdy na nartach i snowbordzie* | *10.03.2014r. do 15.03.2014r.* | *Rozwijanie aktywności ruchowej poprzez wdrażanie do aktywnego działania/ jazda na nartach i snowbordzie / oraz uświadomienie wpływu uprawiania sportów zimowych na zdrowie człowieka. Zmiana klimatu, pełnowartościowe odżywianie sprzyjają zdrowiu.* |  |
| *Jolanta Ludkowska*  | *Muzyczny karnawał- poznajemy wybrane tańce*  | *Zajęcia koła wokalno – tanecznego*  | *Styczeń ,luty -pierwsza połowa*  | Tańce prezentacja rock and rolla - Walentynki 2014, Walc prezentacja z okazji Dnia Kobiet - marzec 2014, klasy V - Festiwal nauki czerwiec 2014 | *Klasy IV –rock and roll**Klasy V-samba* *Klasy VI -walc* |
| Krystyna KasperskaJolanta SzlachciakAlicja Podwińska | Wdrażanie do regularnego ćwiczenia sprawności fizycznej. | Organizacja konkursów sportowych:- mistrz skakanki,- mistrz hula-hop,- król strzelców. | Kwiecień maj czerwiec | Ilość uczestników konkursów i ich sprawność w trakcie zawodów. |  |
| *Katarzyna Jurga**Beata Wójcik**Beata Rogowicz* | 1. *Urozmaicenie zajęć wychowania fizycznego.*
2. *Wprowadzenie ciekawych zajęć pozalekcyjnych*
3. *Zapraszanie ciekawych ludzi, sportowców, znanych polskich olimpijczyków.*
 | *1.Na zajęciach z wychowania fizycznego wprowadziliśmy rolki i deskorolki, dla dziewcząt zajęcia przy muzyce.**2.Prowadzimy ciekawe zajęcia pozalekcyjne np. nordic walking, taekwondo, aerobik, zumba.**3. Zorganizowanie Szkolnych Obchodów Dnia Olimpijczyka.* | *Listopad – czerwiec**listopad* | Uczniowie chętniej ćwiczą na lekcjach wf, lekcje zostały urozmaicone, wprowadziliśmy zajęcia pozalekcyjne z różnych ciekawych dyscyplin.Odnoszenie większych sukcesów sportowychUczniowie wykazali sie wiedzą na temat olimpizmu, poznali Zenona Jaskółę polskiego kolarza szosowego, wicemistrza olimpijskiego i wicemistrza świata w wyścigu drużynowym. |  |
| Maria Ruman | **1.** Zabawa karnawałowa dla klas I - III pod hasłem „Na balu u Królowej Zimy są owoce i jarzyny” | **1.** Tańce i konkursy promujące zdrowy styl życia |  luty 2014r. | **1.**Udział w konkursach |  |
| Mirosława Ciesielska | Nauka pływania | Wyjazdy na basen | Wrzesień-listopad | Dzieci potrafią pływać |  |
| Renata Kawka | „W zdrowym ciele –zdrowy ruch” – relaks na świeżym powietrzu. | Spędzanie podczas pobytu w szkolejednej przerwy na świeżym powietrzu. | Od wiosny. | Dokumentacja w postaci zdjęć. |  |
| Renata Kowalska | - gimnastyka śródlekcyjna | - krótka gimnastyka podczas każdej lekcji j. polskiego | - styczeń - maj |  |  |
| Elżbieta KacykowskaElżbieta Wojciechowicz | Aktywność ruchowa na zajęciach świetlicowych (gry i zabawy z przyborami, zabawy z chustą animacyjną, zawody, zabawy w kręgu); | W zależności od pogody zajęcia odbywają się w sali świetlicowej lub na boisku szkolnym | Rok szkolny 2013/2014 | *-*Zadowolenie dzieci z aktywnej formy spędzania wolnego czasu na zajęciach świetlicowych; |  |
| Lidia Nowak | 1. Aktywne przerwy z zumbą2. Międzyklasowy turniej sportowy na wesoło3. Relaksacja przy muzyce poważnej | Zorganizowanie podczas jednej przerwy raz w tygodniu wspólnego ruchu w rytmie muzyki latynoamerykańskiejRywalizacja między klasami w konkurencjach sportowych na wesołoSłuchanie muzyki poważnej  | Cyklicznie co tydzień kwiecień/ maj 2014Czerwiec 2014 | *?* | Zajęcia dla wszystkich chętnych uczniów klas I-III przewidziane do realizacji na świeżym powietrzu, względnie sali gimnastycznejBoisko szkolneKlasy I-III |
| Renata Szuper | 1. Aktywne przerwy z zumbą - udział2. Międzyklasowy turniej sportowy na wesoło udział**3. Organizacja zajęć sportowych dla dzieci i rodziców "Śnieżna sobota"** *4.Udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym „Jestem kibicem z klasą”. 5. Pogadanka n/t Różne sposoby spędzania czasu wolnego.* *6. „Dolnoślązak umie pływać” – udział w programie.***7. Zdrowa Kawiarenka dla Babci i Dziadka** | Zorganizowanie podczas jednej przerwy raz w tygodniu wspólnego ruchu w rytmie muzyki latynoamerykańskiejRywalizacja między klasami w konkurencjach sportowych na wesołoWspólne zabawy na śniegu, pieczenie kiełbasek, kulig na saniach lub bryczkach.Występu uczniów na imprezie środowiskowej w DK w Górze | Cyklicznie co tydzień kwiecień/ maj 2014Czerwiec 2014Zima 201430.01.2014 r.  | *Wywiad z uczestnikami po zajęciach. opublikowanie zdjęć z imprezy**Ranking zwycięzców**Dokumentacja wyjazdów**Prezentacja artystyczna grup.**Informacje na stronie internetowej* | Zajęcia dla wszystkich chętnych uczniów klas I-III przewidziane do realizacji na świeżym powietrzu, względnie sali gimnastycznejBoisko szkolneUdział wszystkich chętnych osóbKlasy I-VI  |