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 SOS  Prace uczniów  Prace uczniów  Prace uczniów  Wyjazdy na basen do Leszna  Prace uczniów  Udział 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 wycieczki  2.”Ruch na świeżym powietrzu o każdej porze roku- ciekawy wf z klasą”.  3. Aktywne przerwy śródlekcyjne i lekcyjne  3. Konkurs skakankowy | 1. Piknik na strzelnicy w Górze z zabawami ruchowymi  2.Zabawy na placu zabaw i boisku szkolnym  3. Skakanie na skakance, gra w klasy, taniec i aerobik przy muzyce, ćw. relaksacyjne  3. Rywalizacja uczniów  w 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 lekcyjne  Żyję 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 Walking  Zajęcia z aerobiku  Zajęcia z Taekwondo  Zajęcia z Zumby  Rajd rowerowy | Spotkanie z instruktorką Lucyną Sozańską  Spotkanie z trenerką Beatą Rogowicz  Spotkanie promujące, prowadzone przez instruktora Zbigniewa Giemza  Spotkanie z instruktorką  Rajd trasą „Dziczek” do Ryczenia nad zalew | Październik 2013  Listopad 2013  Grudzień 2013  Marzec 2014  Czerwiec 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 Kasperska  Jolanta Szlachciak  Alicja 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 sportowych  Uczniowie 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 Kacykowska  Elżbieta 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 zumbą  2. Międzyklasowy turniej sportowy na wesoło  3. Relaksacja przy muzyce poważnej | Zorganizowanie podczas jednej przerwy raz w tygodniu wspólnego ruchu w rytmie muzyki latynoamerykańskiej  Rywalizacja między klasami w konkurencjach sportowych na wesoło  Słuchanie muzyki poważnej | Cyklicznie co tydzień kwiecień/ maj 2014  Czerwiec 2014 | *?* | Zajęcia dla wszystkich chętnych uczniów klas I-III przewidziane do realizacji na świeżym powietrzu, względnie sali gimnastycznej  Boisko szkolne  Klasy I-III | |
| Renata Szuper | | 1. Aktywne przerwy z zumbą - udział  2. 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 latynoamerykańskiej  Rywalizacja między klasami w konkurencjach sportowych na wesoło  Wspólne zabawy na śniegu, pieczenie kiełbasek, kulig na saniach lub bryczkach.  Występu uczniów na imprezie środowiskowej w DK w Górze | Cyklicznie co tydzień kwiecień/ maj 2014  Czerwiec 2014  Zima 2014  30.01.2014 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 gimnastycznej  Boisko szkolne  Udział wszystkich chętnych osób  Klasy I-VI | |