

W roku szkolnym 2013/14 nasza szkoła przystąpiła do Ogólnopolskiej Akcji Ministerstwa Edukacji Narodowej „Ćwiczyć każdy może” organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu.

Celem akcji jest zwiększenie aktywności fizycznej u dzieci zarówno w szkołach jak i w przedszkolach.

Organizatorem przedsięwzięcia jest Ministerstwo Edukacji Narodowej. Organem wspierającym akcję jest Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Tytuł stanowi wyróżnienie dla szkół i przedszkoli, które w istotny sposób przyczyniają się do promowania w swoim środowisku aktywności fizycznej. Tytuł może być przyznany szkołom i przedszkolom ,które wezmą udział w Akcji „Ćwiczyć każdy może” i spełnią wymagane kryteria.

Każda placówka może wybrać sobie obszary ,w których będą realizowane zadania związane z akcją.

### ~ Ruch w szkole

**1.wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne (obszar nr 1)**

**2.wychowanie fizyczne –alternatywne formy realizacji zajęć wychowania fizycznego (obszar nr 2)**

3.edukacja zdrowotna (obszar nr 3)

4.kwalifikacje i doskonalenia nauczycieli WF (obszar nr4)

**5.pozalekcyjne zajęcia sportowe (obszar nr5)**

### ~Ruch poza szkołą

6.zajęcia zorganizowane(obszar6)

7.zajęcia niezorganizowane(obszar nr7)

8.aktywność z udziałem rodziny (obszar nr 8)

9.aktywny wypoczynek(obszar nr 9)

Nauczyciele wychowania fizycznego w naszej szkole wraz z uczniami , wybrali do realizacji obszary podkreślone wytłuszczonym drukiem.

### *Obszar nr 1 - wychowanie fizyczne*

#### SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



TEMAT: Pokonywanie toru przeszkód o charakterze zwinnościowym.

Cele główne:

- Rozwijanie szybkości, skoczności, gibkości

- Współzawodnictwo
- Zdyscyplinowanie
- Rozwijanie umiejętności współpracy w zespole
- Wpływ wysiłku fizycznego na rozwój organizmu

Klasa: III a

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: skakanki, pachołki, materac, ławeczka

Prowadzący: mgr Iwona Cieślak

Część Lekcji	Zadania główne	Zadania szczegółowe	Uwagi
I Wstępna	Zorganizowanie grupy  Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji.</li> <li>2. Zabawa ożywiająca „Berek na jednej nodze”</li> <li>3. Bieg dookoła sali: <ul style="list-style-type: none"> <li>- równoczesne krążenia RR w przód, w tył</li> <li>- równoczesne wymachy RR w przód, w tył</li> <li>- bieg z wysokim unoszeniem kolan</li> <li>- bieg z uderzaniem piętami o pośladki</li> <li>- na sygnał obrót o 360<sup>0</sup></li> <li>- na sygnał zmiana kierunku biegu</li> <li>- na sygnał przysiad</li> <li>- na sygnał bieg tyłem</li> </ul> </li> <li>4. Ćwiczenia stacyjne <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pz-RR w górę, skłon w przód, chwyt za kostki</li> <li>- P. rozkraczna – opad tułowia w przód, skręt tułowia</li> <li>- Pz ramiona w przód – wymachy nóg</li> <li>- L. przodem- RR w górze na sygnał unosimy ręce i nogi. J/w „kołyska</li> <li>- postawa na jednej nodze, ramiona odwiedzone w bok</li> <li>- dowolne podskoki.</li> </ul> </li> </ol>	Dwuzereg    Ustawienie na obwodzie koła
II Główna	Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ustawienie toru przeszkód</li> <li>2. I stacja – 10 przeskoków przez skakankę w przód obunóż</li> <li>II – bieg po prostej na odcinku 20m</li> <li>III – przetaczanie się bokiem po materacu</li> <li>IV – bieg po ławeczce</li> <li>V – przejście 3-krotne pod ławeczkami</li> <li>VI – zwis tyłem na drabinie 10x kolana do klatki piersiowej</li> <li>VII – „żabki” na odcinku 15m</li> </ol>	Podzielenie na grupy i przydzielenie odpowiednich zadań

III Końcowa	Uspokojenie organizmu  Czynności organizacyjno porządkowe	-marsz (wdechy i wydechy) -zabawa „kto zmienił miejsce”  1. Uprzątnięcie Sali 2. Zbiórka 3. Podsumowanie lekcji 4. Pożegnanie grupy	Dwuszereg
-------------	---	---	-----------

### SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO





## TEMAT: Ringo – gra uproszczona

Cele główne:

- Rzuty i chwyt ringo
- Koordynacja, zwinność
- Organizacja zawodów rekreacyjnych
- Rozbudzenie zapału do rekreacyjnych form ruchu

Klasa: V c

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: pachołki, ringo

Prowadzący: mgr Iwona Cieślak

Część lekcji	Zadania główne	Zadania szczegółowe	Uwagi
--------------	----------------	---------------------	-------

I Wstępna	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zorganizowanie grupy</li> <li>2. Uaktywnienie grupy</li> <li>3. Rozgrzewka</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka, przywitanie sprawdzenie gotowości do zajęć</li> <li>2. Podanie tematu i celu lekcji</li> <li>3. Berek „parami” <ol style="list-style-type: none"> <li>a) bieg dookoła Sali - krążenie obustronne RR w przód i w tył - wymachy RR w tył - wysokie unoszenie kolan do klatki piersiowej - uderzanie piętami o pośladki - bieg krokiem odstawno – dostawnym</li> <li>b) Stacyjne: - siad rozkroczny – skłony do prawej i lewej nogi</li> <li>c) siad prosty – skłon tułowia w przód - siad rozkroczny skłon tułowia w przód i dotykание podłoża za sobą - przysiad podparty wyrzuty nóg w bok do rozkroku podpartego - siad prosty ramiona w bok , na sygnał unosimy wyprostowane nogi w górę i wykonujemy siad równoważny - trzy luźne podskoki w górę</li> </ol> </li> </ol>	Dwuszereg
II Główna	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizacja zadań szczegółowych</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ćwiczenia kształtujące z ringo <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrzuty ringo do góry i chwyt</li> <li>• j/w. tylko chwyt w wyskoku</li> <li>• podania ringo jedną ręką i chwyt przez partnera</li> <li>• rzut ringo pod uniesioną nogą ugiętą w kolanie</li> <li>• rzut w ustawieniu bokiem</li> <li>• rzut w ustawieniu tyłem</li> <li>• podania i chwyt ringo z małej odległości</li> <li>• j/w. tylko z dużej odległości</li> </ul> </li> <li>2. Gra uproszczona</li> </ol>	Indywidualnie  W parach  W parach przez siatkę  Zespoły 4 osobowe
III Końcowa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uspokojenie organizmu, korekcja postawy</li> <li>2. Czynności organizacyjne</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. zabawa „minutka” <ul style="list-style-type: none"> <li>• zabawa „bocian”</li> </ul> </li> <li>2. uprzątniecie Sali <ul style="list-style-type: none"> <li>• podsumowanie zajęć</li> <li>• pożegnanie grupy</li> </ul> </li> </ol>	

## Obszar nr 2

### -wychowanie fizyczne - alternatywne formy realizacji zajęć wychowania fizycznego



#### SCENARIUSZ ZAJĘĆ korekcyjnych dla dzieci z wadami postawy

Prowadzący zajęcia: mgr Magdalena Olszewska

Temat zajęć: Ćwiczenia wzmacniające rozciągnięte mięśnie brzucha i pośladków.

Data przeprowadzenia zajęć: 4 luty 2014r.

Liczba godzin zajęć: 1 godz. lekcyjna

Uczestnicy zajęć: 10 osób

Metody: zabawowa, ścisła

Formy: Berek , zabawy na wesoło, ćwiczenia z przyborami

Środki :kocyki , materace ,piłki, piłeczki

#### Cele ogólne:

- przyjmowanie prawidłowej postawy
- wzmacnianie mięśni brzucha i pośladków
- prawidłowe oddychanie bierne i czynne

#### Cele szczegółowe:

Dzieci:

- poznają nowe zabawy i gry
- przyjmują prawidłową postawę
- wzmacniają mm .dolnego odcinka kręgosłupa

#### Przebieg zajęć:

Część wstępna:

- 1.Przeprowadzenie rozgrzewki w formie zabawowej (berek „zaczarowany”).

Część główna:

1. Marsz dookoła sali, wznos na palce ,ramiona uniesione do góry

2.Zabawy na wesoło:

-wyścigi na czworakach ,toczenie piłki głową

- slalom na pośladkach

- szczur w siadzie

-sztafeta przez tunel

3.Ćwiczenia z przyborami

- toczenie się po piłce

- opady tułowia w przód na piłce



- ślizgi na kocykach, tyłem

Część końcowa:

1 Zastosowanie zabaw o charakterze uspokajającym i korekcyjnym:

- zabawa „wielbłądy”

- ćwiczenia oddechowe z małymi piłeczkami

2.Podsumowanie zajęć

- pochwała najbardziej aktywnych uczestników

### Scenariusz turnieju w tenisie stołowym dla klas 4-6



Miejsce turnieju:

-korytarz na I piętrze

Termin turnieju:

6 marca 2014, 13 marca 2014r.

Cel turnieju:

-propagowanie aktywnego spędzania wolnego czasu

-nabywanie nowych umiejętności sportowych

- nauka sędziowania , doskonalenie przepisów w tenisie stołowym

- organizowanie różnych form aktywności sportowej w trudnych warunkach

Przebieg turnieju:

Mecze rozegrano w dwóch grupach „każdy z każdym”. Do finału przechodziło po dwóch zawodników z każdej grupy .W finale wyłoniono trzech uczniów , którzy reprezentowali naszą szkołę w mistrzostwach Częstochowy w tenisie stołowym.

## Obszar nr 5 – pozalekcyjne zajęcia sportowe

### Scenariusz z Noworocznego turnieju gier i zabaw ruchowych klas 1-3



Dnia 10.01.2014r. w naszej szkole odbył się turniej gier i zabaw ruchowych klas 1-3 . Był to turniej , którego głównym celem było zaangażowanie uczniów do określonych form aktywności ruchowej i zawodów sportowych +

Przebieg turnieju	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<b>Część 1</b>			
Czynności organizacyjno-porządkowe	Powitanie klas , omówienie zabaw.	8'	Ustawienie w szeregu.
<b>Część 2</b>			
Zabawy z nietypowym przyborem.  Zabawy z gazetami	<p><b>„Kto pierwszy”</b> Przebiegnięcie z gazetą rozpostartą na tułowi na drugą stronę sali (ramiona w bok).</p> <p><b>„Sprawny jak kangur”</b> Gazeta złożona na pół między kolanami – skoki w przód.</p> <p><b>„Przeprawa przez rzekę”</b> Ćwiczący ma dwie gazety. Na jednej staje obunóż, drugą przekłada do</p>	28'	Inwencja twórcza dzieci

<p>Zabawa bieżna</p>	<p>przodu –  „pokonuje rzekę”.</p> <p><b>„Opadająca gazeta”</b></p> <p>Naśladowanie swoim ciałem ruchu opadają-  cej gazety.</p> <p><b>Zabawy „Gazetowe kulki”:</b></p> <p><b>„Piłeczki”.</b> Gazety ugniecione w kulki.</p> <p>Rzuty i chwytaki kulki w miejscu, w marszu,  w biegu: na sygnał – zatrzymanie się w za-  stanej pozycji.</p> <p><b>„Przekładanka”.</b> Siad kłęczny, kulka w dowolnej ręce – układanie i zabieranie kulek z boku na bok.</p> <p><b>„Wyścig mrówek”.</b> Toczenie stopami gazety-  towej kulki w pozycji „krabów”.</p> <p><b>„Skoczek”.</b> Podskokami obunóż toczenie przed sobą kulki z gazety.</p> <p><b>„Gazetowa bitwa”.</b> Rzucanie i przerzucanie kul na boisko przeciwnika przez 1 min.  (liczenie kul).</p>		
----------------------	--	--	--

<p>Zabawy rzutne</p>	<p>„Czy potrafisz?”. Kulka między stopami.</p> <p>Podskok, wyrzucenie kulki w górę i chwycenie oburącz.</p> <p><b>„Wyścig z kulami”</b></p> <p>Siad skrzyżny w dwuszeremu tyłem do siebie</p> <p>pośrodku sali gimnastycznej. Na sygnał szeregi biegną do wyznaczonego miejsca, zostawiają kulki i wracają. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadani</p> <p><b>„Rzuty na odległość”</b></p> <p>„Kto przerzuci środek sali gimnastycznej?”</p> <p>Ustawienie w dwóch szeregach wzdłuż linii</p>		
<p>Ćwiczenia oddechowe</p>	<p>na sali gimnastycznej – rzuty na przemian.</p> <p><b>„Rzuty do stałego celu”</b></p>		
<p>Zabawa biežno-zręcznościowa</p>	<p>Ustawienie przed krążkiem i butelką plastikową w 2 rzędach.</p> <p><b>„Rzuty dowolne”</b></p> <p>Rzut kulki w górę:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przed chwytem klaśnięcie,</li> <li>- przed chwytem obrót,</li> </ul>		

<p><b>Część 3</b></p> <p>Ćwiczenia uspokajające</p> <p>Czynności porządkowe</p>	<p>– przed chwytem przysiad</p> <p>Dmuchiwanie luźnej kulki z gazety po całej sali gimnastycznej.</p> <p><b>„Wyścig z gazetami”</b></p> <p>Pierwsi z rzędów zakładają gazetę na klatkę piersiową i szeroko rozstawione ramiona. Na sygnał biegną do wyznaczonego miejsca i obiegają stojącą butelkę. Następnie wracają i przekazują gazetę następnej osobie. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona zadanie.</p> <p><b>„Wyścig z turlaniem butelki”</b></p> <p>Pierwsi z rzędów przyjmują pozycję w podporze przodem. Na sygnał na czworakach rękoma turlają butelkę do wyznaczonego miejsca, wracają biegiem i kładą butelkę przed następną osobą. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona zadanie</p> <p>Ogłoszenie wyników; oklaski dla zwycięzców.</p> <p><b>Ćwiczenia uspokajające z gazetą:</b></p> <p>marsz na palcach z wysokim unoszeniem gazety nad głową ,</p>	<p>9 '</p>	<p>Ustawienie w szeregach.</p>
---	--	------------	--------------------------------

	<p>opuszczanie gazety, marsz na całych stopach, w siadzie klęcznym , gazeta na podłodze, przesuwanie gazety dłońmi jak najdalej w przód, w siadzie skrzyżnym, gazeta swobodnie zwisa trzymana za brzeg, dmuchanie w gazetę, w siadzie ugiętym, gazeta na podłodze, rwanie gazety stopami</p> <p><b>Zbiórka</b></p> <p>podsumowanie współzawodnictwa i ocena ćwiczących, zachęcenie do wykorzystania przyborów nietypowych do zabaw w czasie wolnym ,uporządkowanie sprzętu, pożegnanie.</p>		
--	---	--	--

**Turniej rzucanki siatkarskiej z okazji Dnia Patrona**

25.10.2013r. w naszej szkole został zorganizowany Międzyszkolny Turniej Rzucanki Siatkarskiej. W turnieju brały udział 3 szkoły. Głównym celem tego spotkania było zaangażowanie uczniów do określonych form aktywności ruchowej i zawodów sportowych w celu wszechstronnego rozwoju ich sprawności fizycznej i umysłowej , a także kształtowanie pozytywnych cech charakteru i osobowości poprzez uczestnictwo w rywalizacji sportowej.

Mecze były rozgrywane systemem „każdy z każdym” do 2 wygranych setów .

Każda drużyna składała się z 4 zawodników ( 2 chłopców + 2 dziewczynki ).

Podczas meczy było widać było zaciętą walkę i rywalizację drużyn .

Organizatorami i realizatorami turnieju byli nauczyciele wychowania fizycznego.

I Iwona Cieślak

II Magdalena Olszewska

III Iona Woldańska.

I miejsce – SP26

II miejsce –SP32

III miejsce–SP17

Wszystkim uczestnikom spotkania należą się słowa uznania za udział w zawodach , zaangażowanie i walkę do samego końca w duchu fair play .







### Zajęcia sportowe na lodowisku





5 marca bieżącego roku odbyły się zajęcia na lodowisku, na którym swoje łyżwiarskie zdolności prezentowali uczniowie klasy 4A i klasy 4B. Wszyscy świetnie się bawili i postanowili, że w przyszłym roku powtórzą ten super wypad.