

Szkoła Podstawowa nr 3
im. Powstańców Wielkopolskich
64 – 610 Rogoźno Wlkp.
ul. Seminarialna 16
Jury Konkursu

Rogoźno, 15 stycznia 2015 r.

„Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń”

Al. Jerozolimskie 151, lokal 2222

02- 326 Warszawa

Informacja o wykonaniu zadania konkursowego numer 7.

Zadanie 7

Zorganizowanie we wszystkich klasach cyklicznych zajęć z wychowania fizycznego prowadzonych przez młodzież pod kierunkiem nauczycieli w-f: *Mój zestaw ćwiczeń poprawiający kondycję oraz nauczanie innych ich właściwego stosowania*. Ocena na podstawie informacji przesłanej do jury przez szkołę.

Wykonanie:

Liczba przeprowadzonych zajęć: 64

Liczba uczestników: 215

Cel:

- promowanie aktywności fizycznej
- rozwijanie zainteresowań uczniów dotyczących potrzeby codziennej aktywności ruchowej
- zwiększenie wiedzy na temat wpływu ćwiczeń na zdrowie i życie człowieka

Informujemy, że nasza szkoła w okresie od 3 listopada 2014 r. do 19 grudnia 2014 r. wykonała zadanie numer 7. Przez 6 tygodni w ustalony przez nauczycieli w-f dzień uczniowie mogli zaprezentować przed klasą przygotowany samodzielnie zestaw ćwiczeń poprawiający kondycję. Wcześniej przedstawiony w wersji pisemnej nauczycielowi w-f i przez niego zaakceptowany. Następnie mieli możliwość nauczyć swoich kolegów i koleżanki prawidłowego sposobu ich wykonywania. W sumie z każdej klasy zajęcia prowadziło około 6 osób, głównie były to ćwiczenia wpływające na określone grupy mięśni, mające na celu kształtować sylwetkę możliwe także do wykonania w warunkach domowych.



Kilkoro uczniów zademonstrowało zestaw łączący ćwiczenia z zabawą oraz z przyborami jak piłka, ringo.



Klasa VI a podczas wykonania zestawu ćwiczeń

Dodatkowo uczniowie kl. V a nakręcili filmik instruktażowy nt. „*Jak prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę?*” (zał. 1), a kl.VI a wykonali ulotkę „*Rola aktywności fizycznej*”, którą rozdawali uczniom i rodzicom podczas Dnia Ruchu w szkole.

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Systematyczna aktywność fizyczna :

1. Poprawia wygląd i samopoczucie.
2. Zmniejsza ryzyko nadwagi (profilaktyka).
3. Zmniejsza poziom cukru we krwi co u cukrzyków powoduje łatwiejsze wchłanianie się jego do mięśni, gdzie w czasie wysiłku zostaje spalony.
4. Zmniejsza poziom cholesterolu i trójglicerydów oraz zwiększa ilość „dobrego” cholesterolu co hamuje rozwój miażdżycy.
5. Redukuje tłuszcz odkładający się w okolicach brzucha, najniebezpieczniejszy dla zdrowia.
6. Rozbudowuje mięśnie kolan, pleców, co odciąża stawy.
7. Ogranicza utratę substancji kostnej.
8. Zwiększa średnią długość życia.
9. Zwiększa aktywność procesów metabolicznych co pozwala na spalanie większej ilości kalorii.
10. Zmniejsza aktywność w komórkach mięśni, co zmniejsza magazynowanie kalorii w postaci tłuszczu.
11. Utrzymuje niższy poziom ciśnienia tętniczego.
12. Poprawia współczynnik obwodu talii do obwodu bioder.
13. Zwiększa zdolność wykorzystywania przez organizm tlenu.
14. Skutecznie usuwa napięcia emocjonalne.
15. Pozwala lepiej radzić sobie ze stresem.

„Ruch jest życiem” Arystoteles



Dnia 18 grudnia 2014 r. został zorganizowany wyjazd na basen dla klas IV-VI, gdzie uczniowie mieli okazję poznać elementy aquagimnastyki.

Corocznie w styczniu organizowany jest w naszej szkole konkurs taneczno-gimnastyczny „Cheerleaderki”. Uczestnicy z klas IV-VI przez cały styczeń ćwiczą po lekcjach swój własny układ choreograficzny do wybranej muzyki. W tym roku finał odbędzie się w lutym. Oceniana jest pomysłowość stroju, trudność układu, ilość procentowa uczestników z danej klasy oraz wdzięk zawodników. Konkurs cieszy się ogromnym powodzeniem, uczestniczą w nim nawet chłopcy. Część z nich aktywnie kibicuje swojej grupie rozwieszając własnoręcznie wykonane transparenty. Poniżej przedstawiono zdjęcia z zeszłorocznego konkursu.



Nauczyciele aby podnieść swoje kompetencje uczestniczyli 7 października 2014 r. w warsztatach poprowadzonych przez nauczycieli w-f Hannę Krzywonos i Wiesława Jóźwiaka na temat „Gry i zabawy ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej”.



Udział w proponowanych zajęciach uświadomił uczniom jak ważny jest codzienny ruch, pozwolił im na rozwinięcie takich cech jak: kreatywność, praca w grupie, umiejętności społeczne polegające na angażowaniu innych w swoje działania oraz umiejętności komunikacyjne tzn. wykorzystanie Internetu do poszukiwania informacji potrzebnych do realizacji zajęć. Uczestnictwo w tak różnorodnych formach zajęć ruchowych pozwoliło przekonać uczniów, że ćwicząc można świetnie się bawić , a jednocześnie kształtować swoją sylwetkę i poprawiać kondycję.

Opracowała: mgr Magdalena Hajt

Potwierdzam wykonanie zadania.
mgr inż. Izabela Konewka
wicedyrektor Szkoły Podstawowej
nr 3 w Rogoźnie