

**Sprawozdanie z działań na rzecz aktywności fizycznej w ramach
Ogólnopolskiej Akcji Ministra Edukacji Narodowej
„Ćwiczyć każdy może”
w Publicznej Szkole Podstawowej nr 3 w Brzesku.**

Ruch w szkole.

1. Wychowanie fizyczne organizowane w ramach podstawy programowej

W ramach nowej podstawy programowej uczniowie naszej szkoły są wyposażeni w umiejętności i wiedzę, która pozwoli im samodzielnie pielęgnować ciało i zdrowie oraz uprawiać rekreację sportową przez całe życie. Nauczyciele przekazują informacje, które dotyczą środków, metod, zasad, reguł i strategii sterowania własną sprawnością i zdrowiem, a także wiadomości na temat historii kultury fizycznej, estetyki i roli kultury fizycznej w kulturze ogólnej.

W zajęciach wychowania fizycznego bardzo ważną rolę odgrywa różnorodność ćwiczeń, wykorzystanie przedmiotów typowych i nietypowych oraz licznych przyrządów służących jako środki dydaktyczne podczas lekcji.

Przykłady dobrej praktyki w naszej szkole przedstawiliśmy na przykładzie dwóch lekcji.

Tematem pierwszych zajęć są ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową z nietypowym przedmiotem w tym przypadku jest to ręcznik i baloniki.

Uczeń uzyska umiejętności związane z wykonywaniem prostych ćwiczeń koordynacyjnych, powtórzy proste sekwencje ruchu, samodzielnie dobierze ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową, potrafi dostosować wysiłek fizyczny do możliwości swojego organizmu, wykorzysta ćwiczenia z ręcznikiem w domu.

Druga lekcja to rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej na torze przeszkód. Uczeń sam wybiera „drogę”, którą chce przejść po przyrządach rozłożonych na sali gimnastycznej. Istotnym elementem tych zajęć jest dostosowanie lekcji do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów. Poprzez indywidualizację, czyli dowolny wybór „ścieżki”, ponieważ uczeń otrzymuje polecenie: znajdź swoją drogę, lekcja wychowania fizycznego jest dostosowana dla wszystkich uczniów, uwzględniając różnice w rozwoju psychofizycznym, sprawności fizycznej, zamiłowań i zainteresowań.

http://www.psp3brzesko.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=440&Itemid=115

2. Wychowanie fizyczne – alternatywne formy realizacji zajęć wychowania fizycznego.

Uczniowie kl. II-IV w ramach zajęć wychowania fizycznego uczestniczą w zajęciach nauki i doskonalenia pływania na krytej pływalni w Brzesku.

Scenariusz zajęć dla kl. II, którego tematem są zabawy w wodzie – ćwiczenia oswajające z wodą. Celem tych zajęć jest nauka otwierania oczu pod wodą, oddychania w wodzie, doskonalenie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym oraz zanurzania głowy do wody.

Dzięki zastosowaniu metody zabawowej, zostaje zminimalizowane negatywne odczucie powodowane lękiem przed wodą.

Drugi scenariusz zajęć opracowany jest dla kl. IV, którego tematem jest doskonalenie koordynacji ruchu ramion i nóg w kraulu na piersiach. Zadania szczegółowe lekcji dotyczą umiejętności prawidłowego wykonania skoku na ugięte nogi, wydobywania przedmiotów z dna basenu oraz doskonalenia koordynacji ruchu ramion i nóg w kraulu na piersiach.

http://www.psp3brzesko.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=440&Itemid=115

3. Edukacja zdrowotna.

W otaczającej rzeczywistości, w której króluje wszechobecna reklama produktów wysokokalorycznych i fast food zadaniem niezwykle skomplikowanym staje się dokonywanie wyboru zdrowej diety. Współczesne dzieci otoczone są kolorowymi etykietami batoników, cukierków, chipsów itp., a dostępność niezdrowych przekąsek jest wręcz nieograniczona. W tej sytuacji tym bardziej istotne staje się upowszechnianie przez szkołę zdrowego stylu życia oraz wspieranie rodziców w rozwijaniu prozdrowotnych zachowań dzieci.

Wpisując się w realizację ogólnopolskich projektów brzeska Trójka przystąpiła do programu Szkoły Promującej Zdrowie oraz Szkoły propagującej zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem.

W czwartek 27 marca 2014r. pani dyrektor Dorota Wójcik wraz z koordynatorem Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie w Publicznej Szkole Podstawowej Nr 3 w Brzesku, panią Jadwigą Grocholską wzięły udział w wojewódzkiej konferencji *Upowszechnianie Zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem – prezentacja dobrych praktyk*, zorganizowanej przez Kuratorium Oświaty w Krakowie - Delegatura w Tarnowie, Wojewódzki Szpital im. Św. Łukasza w Tarnowie i Tarnowski Ośrodek Onkologiczny. Celem kon-

ferencji było upowszechnianie działań, jakie szkoły podejmują na rzecz promocji zdrowego stylu życia oraz wręczenie certyfikatów i podziękowań wyróżnionym placówkom.

Podczas uroczystej gali działania brzeskiej Trójki zostały docenione i uhonorowane podwójnie poprzez wręczenie „**Certyfikatu Szkoły wyróżnionej za upowszechnianie zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych oraz prowadzenie edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży**” oraz **Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie**.

Celem pierwszego projektu było budowanie świadomości onkologicznej i poprawa jakości codziennego funkcjonowania dzieci i młodzieży poprzez kształtowanie postawy aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia. Zadania szkoły polegały na upowszechnianiu w środowisku uczniowskim zasad Kodeksu, a najciekawsze działania w tym zakresie zostały nagrodzone.

Małopolski Wicekurator Oświaty, Grzegorz Baran wręczył również przedstawicielom naszej szkoły wojewódzki „Certyfikat przynależności do Małopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie”. Ideą tego projektu było zachęcenie placówek oświatowych do stworzenia warunków i podjęcia działań, które sprzyjają dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej, uświadomienie konieczności dbania, poprzez odpowiedzialne dokonywanie codziennych wyborów, o zdrowie własne i innych ludzi. Edukacja zdrowotna od wielu lat jest istotnym elementem pracy PSP nr 3 w Brzesku. Na terenie placówki co roku podejmowanych jest szereg działań związanych z promocją zdrowia takich jak np: *Śniadanie daje moc, Szklanka mleka, Czysty i wesoly chodzę do szkoły, Świat witamin, Noc – czas na sen* i inne.

Powyższe działania przyniosły efekt w postaci upowszechnienia wiedzy na temat zdrowego odżywiania, aktywności ruchowej i zdrowego stylu życia.

Otrzymanie tak znaczących wyróżnień stanowi dodatkowa motywację w kontynuowaniu pracy szkoły zmierzającej do wychowania zdrowych, aktywnych i szczęśliwych uczniów.

Ważnym zadaniem szkoły jest dbałość o prawidłową sylwetkę dziecka. Wszelkie oddziaływania zapobiegawcze, wyrównujące i kompensujące są integralną częścią programów szkolnych i pozaszkolnych. Do działań w tym zakresie należy między innymi gimnastyka korekcyjna, której głównym celem jest przeciwdziałanie stwierdzonym wadom postawy i wyrównywanie odchyleń fizjologicznych.

Zajęciami gimnastyki korekcyjnej objęte są dzieci z klas I-III. W ramach lekcji podejmowane są działania profilaktyczne, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy, eliminowanie wad postawy, zapewnienie wszechstronnego rozwoju fizycznego i wspaniałej, zdrowej zabawy.

Scenariusz lekcji gimnastyki korekcyjnej zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych i wzmacniających mięśnie posturalne.

Niewątpliwie korzystnym elementem wszystkich zajęć są działania profilaktyczne obejmujące: codzienną dbałość o utrzymanie prawidłowej postawy, eliminowanie czynników stanowiących zagrożenie wystąpienia wady, zapewnienie dziecku odpowiedniej dla niego ilości ruchu, umożliwiającej jego wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny. Te wszystkie działania realizowane są w formie pogadanki na zajęciach gimnastyki korekcyjnej.

Drugi scenariusz zajęć obejmuje zwiększenie świadomości zdrowotnej uczniów kl.IV-VI w zakresie wad postawy, ich przyczyn, skutków oraz roli profilaktyki. Prezentacja multimedialna uwzględniała rodzaje wad postawy.

Istotnym elementem tych zajęć była analiza przez uczniów typowych pozycji siedzących, leżących i stojących, mających decydujący wpływ na prawidłową postawę.

Kolejnym elementem była praca w grupach. Z pomocą nauczyciela uczniowie mieli za zadanie pokazać kilka ćwiczeń wskazanych przy określonych wadach postawy.

Spodziewane efekty działań w zakresie profilaktyki obejmują wzrost świadomości uczniów na temat wad postawy i zagrożeń z nich wynikających, wykształcenie u uczniów umiejętności samooceny, samokontroli i korekcji wad postawy, uświadomienia aktywności ruchowej w profilaktyce wad postawy.

http://psp3brzesko.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=440&Itemid=115

4. Kwalifikacje i doskonalenie nauczycieli.

Nauczyciele naszej szkoły 28 listopada 2013 r. uczestniczyli w szkoleniowym zebraniu rady pedagogicznej na temat tego, „Jak tworzyć Szkołę Promującą Zdrowie?”

Przystępując do akcji „Szkoła w Ruchu” zapoznali się również z materiałami zamieszczonymi na stronie ORE: „Przygotowanie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej do zajęć wychowania fizycznego” - Barbary Woynarowskiej oraz „Zabawy i gry ruchowe - fundamentem rozwoju” - prof. AWF dr hab. Michała Bronikowskiego.

5. Pozalekcyjne zajęcia sportowe.

W ramach działalności pozalekcyjnej szkoły nasi uczniowie mają możliwość uczestniczenia w zajęciach sportowych .

W formie zajęć pozalekcyjnych odbywają się treningi prowadzone przez Szkolny Klub Sportowy i Uczniowski Klub Sportowy „Trójeczka” Brzesko.

SKS prowadzi zajęcia dla :

- dziewcząt z kl. IV-VI z koszykówki, piłki ręcznej i siatkówki.
- chłopców z kl. IV-VI z piłki nożnej, koszykówki i piłki ręcznej.

UKS „Trójeczka” Brzesko prowadzi:

- Aikido dla klas I-VI
- Naukę pływania i doskonalenie techniki pływania
- Zajęcia taneczne
- Zespół cheerleaderek
- Zajęcia ogólnorozwojowe dla przedszkolaków i uczniów z kl. I-II, które mają na celu wcześniejsze zaadaptowanie dzieci przedszkolnych do funkcjonowania w środowisku szkolnym, jak również rozwijanie sprawności fizycznej oraz zdolności motorycznych. Poprzez różnorodność form i metod pracy dbamy o ich prawidłowy rozwój fizyczny adekwatny do wieku.

Celem Uczniowskiego Klubu Sportowego „Trójeczka” Brzesko jest:

1. Planowanie i organizowanie pozalekcyjnego życia sportowego uczniów, członków klubu i innych zainteresowanych, w oparciu o możliwości obiektowe i sprzętowe szkoły oraz o pomoc organizacyjną i materialną rodziców i sympatyków Klubu.
2. Angażowanie wszystkich uczniów, członków klubu i innych zainteresowanych do różnorodnych form aktywności ruchowej, gier i zabaw dostosowanych do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań sportowych.
3. Uczestniczenie w imprezach sportowych organizowanych na obszarze działania samorządu terytorialnego i poza nim.
4. Organizowanie dla uczniów szkoły, członków klubu i innych zainteresowanych zajęć sportowych w celu wszechstronnego rozwoju ich sprawności fizycznej i umysłowej.
5. Organizowanie działalności sportowej ze szczególnym uwzględnieniem funkcji zdrowotnych.
6. Organizowanie uczniom wszystkich klas, członkom Klubu i innym osobom zainteresowanym różnorodnych form współzawodnictwa sportowego.
7. Umożliwienie uczniom wszystkich klas, członkom Klubu i innym osobom korzystania z różnych form aktywnego wypoczynku: rajdów, wycieczek krajoznawczych, „zielonych i białych szkół”, turnusów sportowych itp.
8. Kształtowanie pozytywnych cech charakteru i osobowości poprzez uczestnictwo w realizacji zadań sportowych Klubu.

9. Szeroko pojęta profilaktyka, zmierzająca do wypracowania u uczniów postaw asertywnych, co w efekcie będzie służyć zapobieganiu uzależnieniom od alkoholu, narkotyków, nikotyny, leków i dopalaczy.
10. Zaproponowanie dzieciom i młodzieży sposobu spędzania czasu wolnego - zdrowo, bezpiecznie i bez nałogów.

<http://uks3brzesko.futbolowo.pl>

W szkole działa także drużyna „Orląt” założona w ramach Jednostki Strzeleckiej 2059 im. płk. Andrzeja Hałacińskiego.

W ramach zajęć „Orląta” ćwiczą samoobronę Goshin – Jitsu oraz 1-2 razy w miesiącu strzelectwo sportowe na strzelnicy LOK. Ponadto uczą się musztry wojskowej i wybranych elementów udzielania pierwszej pomocy.

Ponadto w ostatnich miesiącach zorganizowaliśmy :

- ✓ Mikołajkowy turniej badmintona
- ✓ Międzyklasowy turniej w mini piłce siatkowej chłopców i dziewcząt
- ✓ Turniej ringo dla klas IV.
- ✓ Turniej piłki nożnej dla dziewcząt z klas I-VI z okazji Dnia Kobiet

Turniej wewnętrzny z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet dla **uczennic** klas 1 - 6 o Puchar Starosty Brzeskiego Andrzeja Potępy odbył się dnia 6 i 7 marca 2014 r. Organizatorami był Zarząd Uczniowskiego Klubu Sportowego „Trójeczka” Brzesko oraz Dyrekcja Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 3 w Brzesku. W myśl zasady „Sport Radością Dzieci” każda drużyna otrzymała puchar, dyplom oraz słodycze za udział w zawodach.

Gośćmi honorowymi byli: Starosta Brzeski Andrzej Potępa, Przewodniczący Rady Rodziców Krzysztof Babicz, Członek Rady Rodziców Agnieszka Mastalska-Sowa i Krystyna Dziwiszewska, przedstawiciele I ligowej drużyny Okocimskiego Brzesko A. Kozioł, M. Wawryka, którzy przeprowadzili konkursy. Turniej uświetniła grupa cheerleaders UKS przygotowana przez Bogusławę Frankowicz. Zawody poprowadził Marek Małyś.

Patronem i ofiarodawcą pucharów jest Starosta Brzeski Andrzej Potępa.

http://www.psp3brzesko.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=440&Itemid=115

- **Ruch poza szkołą**

7. Aktywność w czasie wolnym od nauki – odkrywamy pasje.

Nauczyciele wychowania fizycznego podejmują działania na rzecz zachęcania uczniów do aktywnego wypoczynku. W ramach odkrywania pasji i zainteresowań uczniów przeprowadzono ankietę w kl. IV-VI dotyczącą ulubionych dyscyplin sportowych.

Efektom tego badania preferencji jest powstanie, przy udziale kl. V a i VI d, gazetki ściennej, na której znalazły się kluby sportowe z naszego miasta i okolicy w których można uprawiać ulubioną dyscyplinę sportu oraz miejsca rekreacji: hale sportowe, Orliki, BOSIR, boiska trawiaste itp.

http://psp3brzesko.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=440&Itemid=115

8. Aktywność w gronie rodziny

W ramach Dnia Kobiet zorganizowano zajęcia dla „Mam z dziećmi”. Pierwsza część spotkania zawierała zabawy i ćwiczenia, które na zasadzie rywalizacji wykonywały mamy i dzieci.

Druga część stanowiła zajęcia rytmiczno-taneczne.

Istotnym elementem tych działań było aktywne spędzanie wolnego czasu z rodziną, wzmocnienie więzi rodzinnych, rozbudzanie aktywności dzieci we współpracy z rodzicami, sprawianie radości bliskim poprzez wspólną zabawę.

W naszej szkole do tradycji należą również wycieczki krajoznawczo – turystyczne, w których uczestniczą całe rodziny nauczycieli oraz pracowników administracji i obsługi.

Mamy również rodziny wielopokoleniowych biegaczy, którzy startują np. w akcji „Polska Biega”, w „Brzeskim Biegu Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych im. Stanisława Chudyby” itp.

http://www.psp3brzesko.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=440&Itemid=115

9. Aktywny wypoczynek.

Nauczyciele wychowania fizycznego i trenerzy Uczniowskiego Klubu Sportowego „Trójceka” Brzesko, działając na rzecz aktywnego wypoczynku podczas ferii, zorganizowali szereg działań zmierzających do zapewnienia dzieciom wielu atrakcji podczas dni wolnych od zajęć dydaktycznych.

Podczas pięciu dni uczniowie naszej szkoły mieli możliwość uczestniczenia w zajęciach ogólnorozwojowych, zajęciach na krytej pływalni oraz wyjechali na lodowisko do Proszówek.

Tegoroczne ferie przebiegały pod hasłem zdrowo i sportowo. Zorganizowane zostały dzięki inicjatywie Anetty Śnieg i dofinansowaniu Burmistrza Brzeska przez Uczniowski Klub Sportowy „Trójeczka” Brzesko w Publicznej Szkole Podstawowej nr 3 w Brzesku. Zajęcia trwały od 3.02.2014 do 7.02.2014 r. i miały za cel przedstawienie uczniom zagrożeń związanych z uzależnieniem od komputera, zapoznanie z aktywnymi sposobami spędzania wolnego czasu, wdrożenie zasad zdrowego odżywiania oraz zapoznanie uczniów z zasadami bezpieczeństwa w czasie zabaw zimowych.

Zajęcia odbywały się od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 14.00. Każdy dzień miał swojego zdrowego „patrona” – zdrową przekąskę, a były nimi: banan, pomarańcza, jabłko, marchew, jogurt. Dzieci codziennie poznawały ciekawostki i fakty na ich temat, tworzyły plakaty oraz je pałaszowały. Podczas zajęć świetlicowych Aneta Malik i Katarzyna Pytel prowadziły gry i zabawy integracyjne na temat „ Jak dobrze bawić się bez komputera”, „Zasady zdrowego odżywiania” oraz „Bezpieczeństwo zabaw zimowych”. Na każdy dzień zaplanowane były także atrakcyjne zajęcia, do których należały: mini kurs tańca z Bogusławą Frankowicz, zabawy w wodzie oraz aerobik wodny na basenie z Magdaleną Czapkowicz i Marią Nowak, spotkanie z harcerzami, wyjście do Pizzerii Torino, na brzeską kręgielnię i wyjazd na lodowisko do Proszówek.

Sporym zainteresowaniem cieszyły się również zajęcia prowadzone w szkole przez nauczycieli wychowania fizycznego, należały do nich: piłka nożna z Markiem Małysą, zajęcia Aikido z Pawłem Sitarzem oraz gry i zabawy ogólnorozwojowe z Moniką Dudek.

Po codziennych atrakcjach i wyzwaniach dzieci miały zapewniony obiad na stołówce szkolnej. Do właściwego zachowania na zajęciach uczestników motywowała „Złota lista”, na którą trafiali za swoje wzorowe i aktywne zachowanie, ale była również „Czarna lista”, na której pojawiały się nazwiska uczniów, którzy nie przestrzegali ustalonych zasad i reguł. Na podsumowanie tygodnia zajęć rekreacyjno - sportowych każdy z uczestników, a było ich 67, otrzymał pamiątkowy dyplom jak również mały prezent. Pomimo tego, że pogoda nie przypominała ferii zimowych dzieci były zadowolone i uśmiechnięte.

http://psp3brzesko.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=428:ferie-zimowe-zdrowo-i-sportowo&catid=81:wydarzenia&Itemid=110

Cykliczne imprezy sportowe odbywające się w naszej szkole:

- Projekt edukacyjny „W zdrowym ciele, zdrowy duch” – mini olimpiada.
- Dzień Sportu – Rywalizacja międzyklasowa. Zestaw zabaw i gier ruchowych dla klas I – VI, od zeszłego roku pod hasłem „Sport radością dzieci”.
- Mini festiwal sztuk walki.

http://www.psp3brzesko.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=440&Itemid=115

Potwierdzenie spełnienia wymagań znajduje się na stronie szkoły:

www.psp3brzesko.edu.pl w zakładce „Szkoła w Ruchu”

oraz <http://uks3brzesko.futbolowo.pl>