

KONKURS „ŻYJMY ZDROWO – NA SPORTOWO”

Organizatorzy:

nauczyciele wychowania fizycznego PSP 5 w Wałbrzychu



1. Czas trwania konkursu: od 01-10-2021r do końca maja 2022r.

Konkurs jest innowacją pedagogiczną „ZESPOŁU ZADANIOWEGO NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PSP 5 w Wałbrzychu” i będzie realizowany w bieżącym roku szkolnym metodą projektu.

2. Zakres działań konkursowych: Działaniami konkursowymi zostanie objęta społeczność uczniowska ze wszystkich klas IV – VIII naszej szkoły.

3. Cele konkursu:

CEL OGÓLNY:

Promowanie zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania się oraz kształtowanie praktycznych umiejętności i nawyków (higienicznych, kulinarnych, estetyki nakrywania do stołu, itp.), a także zachęcenie do aktywnego wypoczynku i uprawiania sportu.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

UCZEŃ:

- Rozumie pojęcie „zdrowia”;
- Wie, jak dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie;
- Unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu;
- Zna i stosuje podstawowe zabiegi higieniczne;
- Wie, na czym polega zdrowe odżywianie;
- Potrafi wymienić produkty spożywcze szkodliwe dla zdrowia;
- Wie, jakie znaczenie mają witaminy dla zdrowia człowieka;
- Potrafi samodzielnie lub z pomocą osoby dorosłej wykonać zdrowe potrawy (surówki, soki, kanapki, itp.);
- Potrafi estetycznie nakryć do stołu oraz kulturalnie zjeść posiłek;
- Rozumie rolę ruchu i aktywności fizycznej w życiu każdego człowieka;
- Aktywnie odpoczywa i zachęca do tego dorosłych;
- Umie współdziałać z rówieśnikami i dorosłymi;

- Twórczo uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz w zajęciach dydaktycznych;

Każde zadanie konkursowe będzie składało się z dwóch części:

- I. **Część praktyczna** – zadanie sportowe realizowane na lekcjach wychowania fizycznego.
- II. **Część teoretyczna** – zadanie wykonywane przez uczniów samodzielnie w domu (plakat, rysunek, antyreklama, test wiedzy, itp.).

Treści tematyczne części teoretycznej konkursu zostały ujęte w bloki tematyczne. Dla każdego bloku zostały wytyczone umiejętności, które uczniowie powinni opanować. Program ma charakter otwarty – jego treści mogą być modyfikowane i zmieniane w zależności od potrzeb i zainteresowań młodzieży szkolnej. Nauczyciele wychowania fizycznego sami decydują o doborze treści i stopnia opanowania umiejętności.

BLOKI TEMATYCZNE CZĘŚCI TEORETYCZNEJ:

- Aktywność fizyczna a zdrowie.
- Higiena ciała i umysłu.
- Zdrowe odżywianie.
- Życie bez nałogów.

4. Spodziewane efekty:

Wzrost zainteresowania dzieci zdrowym odżywianiem, kształtowanie nawyków higienicznych, zachęcanie do przestrzegania zasad „czystej gry” nie tylko na sportowym boisku ale też w życiu codziennym, kształtowanie zasad zachowania bezpieczeństwa w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych.

- Za najlepsze wykonanie zadań zaplanowanych na każdy miesiąc konkursowy uczniowie będą otrzymywali **częstkową ocenę celującą z przedmiotu oraz + 2 punkty z zachowania** (punkty indywidualne lub grupowe dla całej klasy – w zależności od zaplanowanego zadania).

BLOK TEMATYCZNY – AKTYWNOŚĆ A ZDROWIE

ZAGADNIENIA TEMATYCZNE	UMIEJĘTNOŚCI
1. Ruch – jego znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.	• dostrzega rolę ruchu dla zachowania zdrowia, • dostrzega rolę ruchu dla zachowania dobrego samopoczucia, • wie, jak ubrać się do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w zależności od warunków atmosferycznych;
2. Wpływ czynnego wypoczynku na zdrowie.	• potrafi zaplanować czas wolny z korzyścią dla zdrowia, • umie dopasować rodzaj czynnego wypoczynku do pogody i pory roku, • przestrzega zasad „czystej gry” oraz przepisów zabaw i gier rekreacyjnych w grupie rówieśniczej;
3. Zgrabna i sprawna sylwetka.	• preferuje różne formy aktywności ruchowej, • jest świadomy swoich wad i zalet – pracuje nad sobą, • zna zasady ruchu drogowego obowiązujące pieszego i rowerzystę;
4. Eliminujemy wady postawy.	• dba o właściwą postawę ciała, • kształtuje prawidłową sylwetkę przez ćwiczenia fizyczne, • eliminuje wady postawy;

BLOK TEMATYCZNY – HIGIENA CIAŁA I UMYSŁU

ZAGADNIENIA TEMATYCZNE	UMIEJĘTNOŚCI
1. Higiena osobista – higiena ciała, jamy ustnej, włosów, bielizny i odzieży.	• wykazuje teoretyczną znajomość zachowania właściwego dla zachowania zdrowia z zakresu higieny osobistej, • zna swoje ciało i dba o higienę, • dba o ładny uśmiech i zdrowe zęby, • potrafi dobrać odzież i obuwie do warunków pogodowych;
2. Choroby „brudnych rąk” – jak ich unikać.	• potrafi wykorzystać w praktyce zasady higieny spożywania posiłków, • dostrzega przyczyny i skutki niewłaściwych nawyków higienicznych;
3. Dobry rytm pracy i wypoczynku.	• potrafi racjonalnie i higienicznie zaplanować rozkład zajęć w ciągu dnia, • dostrzega szkodliwość długiego przesiadywania przed telewizorem i komputerem, • unika konfliktów i agresji;

BLOK TEMATYCZNY – ZDROWE ODŻYWIANIE

ZAGADNIENIA TEMATYCZNE	UMIEJĘTNOŚCI
1. Wpływ odżywiania na zdrowie człowieka.	• potrafi dobrać pokarm do swoich potrzeb, • wie, jakie są skutki niedożywienia i nieprawidłowego odżywiania się, • zna produkty szkodliwe dla zdrowia i unika ich;
2. Samodzielne przygotowywanie zdrowych posiłków – zdrowa żywność.	• wie, jak higienicznie przygotować i spożyć zdrowy posiłek, • propaguje zdrową żywność, • zna elementarne zasady zachowania się w czasie spożywania posiłków, • potrafi dzielić się swoją wiedzą na ten temat z innymi;
3. Zdrowo się odżywiam – nie choruję.	• zna zasady racjonalnego odżywiania, • potrafi wybrać właściwe produkty spożywcze w zależności od wieku i wykonywanej aktywności;
4. Co wiem o witaminach? (Zgaduj - zgadula)	• dostrzega potrzebę spożywania witamin, • posiada podstawową wiedzę na temat witamin, • dostrzega rolę owoców i warzyw w codziennym odżywianiu;

BLOK TEMATYCZNY – ŻYCIE BEZ NAŁOGÓW

ZAGADNIENIA TEMATYCZNE	UMIEJĘTNOŚCI
1. Dlaczego ludzie palą papierosy? Co zrobić, aby w przyszłości nie palić.	• zna zagrożenia wynikające z palenia papierosów, • rozróżnia pojęcia – palacz czynny i bierny, • potrafi dostrzec pozytywny obraz osoby i rodziny wolnej od uzależnienia od nikotyny;
2. My i alkohol – dokonywanie właściwych wyborów.	• dostrzega zagrożenia wynikające ze spożywania alkoholu, • wykazuje postawę asertywną,
3. Świat byłby dużo lepszy bez środków uzależniających. Narkotekom i dopalaczom – NIE.	• ma elementarną wiedzę na temat wpływu narkotyków i dopalaczy na organizm, • propaguje styl życia bez uzależnień i nałogów,

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• umie zachować się asertywnie w sytuacji zetknięcia się z tymi substancjami,• nie ulega wpływom osób uzależnionych od różnych używek; |
|--|---|

ZADANIE KONKURSOWE na miesiąc PAŹDZIERNIK:

ZAPLANUJ DLA SIEBIE CZYNNY WYPOCZYNEK na jeden tydzień.

Wykonaj wszystkie z zaplanowanych samodzielnie form AKTYWNEGO WYPOCZYNKU i udokumentuj ich wykonanie zdjęciami.

Samodzielnie wykonany TYGODNIOWY PLAN CZYNNEGO WYPOCZYNKU oraz ZDJĘCIA dokumentujące jego wykonanie przyslij za pośrednictwem poczty w „mobidzienniku” do swojego nauczyciela w-f.

PRACA KONKURSOWA ma być wykonana na jednej stronie.

TERMIN WYKONANIA ZADANIA: do 29-10-2021r.