

Opis realizacji projektu „Ćwiczyć każdy może” realizowanego w ramach Roku Szkoły w Ruchu

OBSZAR 1

Wychowanie fizyczne- zajęcia edukacyjne

Dobre praktyki szkoły związane z aktywnością fizyczną społeczności szkolnej

Co roku we wrześniu organizowane są w naszej szkole biegi terenowe, które kształtują wytrzymałość uczniów, podnoszą inne cechy motoryczne jak: szybkość, celność, skoczność, uczą również zachowania się w sytuacjach trudnych oraz udzielania pierwszej pomocy. W tym celu wcześniej prowadzone są szkolenia z zakresu pierwszej pomocy.

W minionym roku szkolnym na zajęciach fakultatywnych wychowania fizycznego odbył się taki bieg. Uczniowie podzieleni na 6 - osobowe grupy wyruszyli na trasę. W trakcie biegu trzeba było wykazać się jak najlepszą szybkością. Na jednym z punktów kontrolnych drużyna miała za zadanie jak najszybciej roznieść piłki w odpowiednie miejsce, następna osoba z drużyny musiała te piłki zebrać i tak do momentu, aż cała drużyna ukończy próbę. Odbywało się to na czas. Drużyna, która uzyskała najkrótszy czas zwyciężała. Kolejny punkt kontrolny polegał na łapaniu kółek. Każdy z uczestników miał po 5 rzutów. Największa liczba celnych rzutów dawała drużynie zwycięstwo. Kolejny punkt kontrolny to slalom z piłką na czas. Na kolejnym punkcie zawodnicy ćwiczyli celność, rzucając granatami do celu. Ostatni punkt kontrolny to test pierwszej pomocy.

Drużyna, która uzyskała najlepszy czas po odjęciu przeliczonych punktów na sekundy z poszczególnych stacji, wygrywała.

Wiosną każdego roku organizowany jest szkolny konkurs skoku w dal. Dzięki niemu wyłoniona zostaje reprezentacja szkoły do zawodów gminnych i w przypadku zwycięstwa do zawodów powiatowych. Dzieci przygotowują się na lekcjach wychowania fizycznego, jak również na zajęciach poza lekcyjnych SKS. Często po lekcjach przychodzą same by poćwiczyć.

W trakcie konkursu każdy zawodnik ma po trzy próby skoków, zaliczana jest najlepsza.

Zwycięża zawodnik, który uzyska najdłuższy skok. W tym roku zwyciężył uczeń z klasy VIa.

Tego typu zajęcia rozwijają aktywność fizyczną uczniów, zwiększają atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego, powodują, że uczniowie chętnie w nich uczestniczą i promują ruch nie tylko na zajęciach szkolnych, ale także w czasie wolnym uczniów.











OBSZAR 2

Pierwszy Dzień Wiosny na sportowo

Pierwszy dzień wiosny w naszej szkole to dzień inny niż wszystkie. Nawet nauczyciele wyglądali jakoś inaczej, bo... w role pedagogów wcielili się uczniowie. Później były zabawy, konkursy, rebusy, zagadki, konkurencje sportowe, zwinnościowy tor przeszkód z quizem o wiosnie. Wszystkie klasy wytypowały 5-osobowe drużyny, których zadaniem było pokonanie toru przeszkód w jak najkrótszym czasie. Na trasie toru rozmieszczone były punkty kontrolne, na których drużyny musiały wykazać się umiejętnością rozwiązywania krzyżówki związanej z wiosną, jak również powiedzeń z nią związanych. Na koniec klasy musiały wykazać się własną twórczością i zaśpiewać piosenkę o wiosnie wymyśloną przez siebie. W trakcie toru przeszkód drużyny musiały wykazać się nie lada zwinnością; poruszać się w jak najszybszym tempie przechodząc pod nogami swoich kolegów z drużyny, stojąc jedna osoba za drugą, w rozkroku. Pierwsza osoba przechodziła pod nogami, następna osoba mogła ruszyć dopiero w momencie, gdy poprzednia poszła do końca. Po dojściu do mety drużyna otrzymywała krzyżówkę, którą musiała jak najszybciej rozwiązać. Następnie cała drużyna ustawiała się na specjalnie przygotowanych nartach. Pierwsza i ostatnia osoba trzymała sznurki i w jak najkrótszym czasie trzeba było pokonać określony dystans. Następnie drużyny rozwiązywały quiz. Po rozwiązaniu wszyscy wkładali po jednej nodze do szarfy i jak najszybciej zbiegali do linii mety. W trakcie zmagania pozostała część klasy gorąco dopingowała swoich kolegów. Zabawy dały dużo radości zarówno uczestnikom jak i dopingującym.

Na koniec Marzanna popłynęła do morza, a wiosna powitała nas prawdziwie wiosenną, słoneczną i ciepłą pogodą. Nad całością czuwały opiekunki Samorządu Uczniowskiego i nauczyciel wychowania fizycznego.



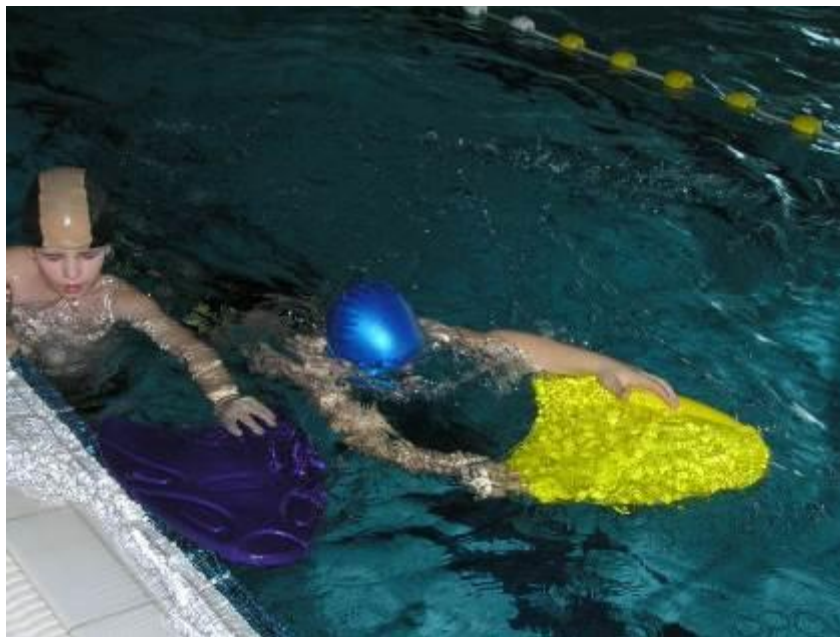


OBSZAR 5

Wyjazdy Klasy III na basen w ramach realizacji projektu "Umiem pływać"

Uczniowie z klasy III dwa razy w miesiącu uczestniczą w nieodpłatnych lekcjach nauki pływania na pływalni "Błękitna" w Wyszkanie. Tam instruktor pływania prowadzi zajęcia

mające na celu rozwój fizyczny uczniów i w konsekwencji naukę pływania. Zajęcia i przejazd na basen finansowane są przez Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Gminy Długosiodło, które pozyskało pieniądze na projekt powszechnej nauki pływania „Umiem pływać”. Na zdjęciach widać, że lekcje przynoszą efekty.





Wyjazd na pływalnię i basen uczniów z klas IV-VI

W dniu 21.01.2014r uczniowie naszej szkoły wraz z opiekunami wybrali się na wycieczkę do Ostrowi Mazowieckiej na pływalnię i na kręgle. Grupa była bardzo liczna bo 47 osób. Na miejscu podzieliliśmy grupę na chłopców i dziewczęta. Najpierw na basen poszły dziewczęta, a chłopcy rozpoczęli grę w kręgle (jak widać na zdjęciach nie tylko chłopcy się dobrze bawili, opiekunowie również!). Dziewczęta również miło spędzały czas korzystając z różnych atrakcji, które daje ostrowska pływalnia. Pływały w basenie pływackim, osoby bojące się wody próbowały swoich sił w brodziku. Ponadto jacuzzi, bicze wodne cieszyły się wielkim powodzeniem! Półtorej godziny minęło błyskawicznie i trzeba było wychodzić z wody. Dziewczęta ze smutkiem opuszczały basen, na szczęście miały jeszcze przed sobą miłe chwile spędzone na kręgielni! Po upływie określonego czasu nastąpiła zmiana. Chłopcy również niechętnie opuszczali kręgielnię, ale mieli w perspektywie basen. Trudno było ich, po upływie czasu, nakłonić do wyjścia z wody. Podobnie jak dziewczyny świetnie się w nim bawili. Czas spędzony na kręglach i basenie minął błyskawicznie i służył promocji spędzania wolnego czasu w ruchu.







Dzień Dziecka- mini-mistrzostwa Europy w naszej szkole

2 czerwca 2013 r. był w naszej szkole dniem innym niż wszystkie, obchodziliśmy bowiem Dzień Dziecka. Jest to impreza cykliczna, obchodzona każdego roku.

Rodzice i nauczyciele z okazji tego święta zapewnili uczniom mnóstwo atrakcji. Już od rana klasy starsze brały udział w konkursie wiedzy z dziedziny mitologii i historii starożytnej.

W tym czasie uczniowie klas młodszych pobierali na szkolnym boisku lekcję zumbi. Mamy jako nauczycielki tańca spisały się fantastycznie. Następnie młodzi uczniowie udali się pod opieką wychowawców na wycieczki po okolicy, natomiast uczniowie starsi wyszli na boisko, aby przy rytmach zumbi zrelaksować się po "Maratonie Mitologicznym". Po krótkim odpoczynku rozpoczęły się międzyklasowe rozgrywki w piłce nożnej, które wzorowano na grupie eliminacyjnej do Mistrzostw Świata. Oceniano w nich nie tylko liczbę zdobytych goli, ale także zaangażowanie klasy w kibicowanie własnej drużynie. Kolejne mecze przeplatane były tańcem, który prowadziły wciąż nieustraszone mamy. Kilka dni przed rozpoczęciem rozgrywek odbyło się losowanie poszczególnych drużyn z naszej grupy eliminacyjnej. Klasy otrzymały stroje w kolorach państw, które wylosowały. Uczniowie nie biorący udziału w rozgrywkach mieli za zadanie przygotować doping swojej drużyny, ponieważ został ogłoszony konkurs na najlepiej kibicującą klasę. Rozgrywki były prowadzone systemem każdy z każdym. Mecze były bardzo zacięte i wyrównane. Klasyfikacja poniżej.

Ten dzień - nie tylko dzieciom, ale i dorosłym - dostarczył wiele radości i niezapomnianych wrażeń. Był także świetnym przykładem na to, że ćwiczyć każdy może.







Gminny Gwieździsty Bieg Szlakiem Miejsc Pamięci Narodowej

Co roku we wrześniu nasza szkoła jest organizatorem Gminnego Gwieździstego Biegu Szlakiem Miejsc Pamięci Narodowej. W tym roku odbył się XVIII bieg. Trasa biegu wiedzie z miejscowości Lipniak Majorat do Długosiodła i mierzy ponad 5 km. Na trasie biegu rozmieszczone są punkty kontrolne, na których reprezentacje poszczególnych szkół muszą wykazać się znajomością historii miejsc pamięci narodowej w naszej okolicy, sprawnością fizyczną (szybkością, zwinnością, wytrzymałością, celnością, znajomością udzielania pierwszej pomocy), a przede wszystkim umiejętnością współdziałania w grupie.

Jest to impreza o charakterze historyczno – sportowym mająca na celu przypomnienie i uczczenie poprzez współzawodnictwo tych miejsc, które podczas II wojny światowej szczególnie boleśnie zapisały się w historii gminy Długosiodło.

Tuż po godzinie 9. przy budynku naszej szkoły odbyło się spotkanie organizacyjne.

Ważnym momentem było złożenie kwiatów pod pomnikiem upamiętniającym tragiczne wydarzenia, które miały miejsce 29.02.1944 r. w budynku naszej szkoły. Potem uczestnicy biegu zostali odwiezieni na miejsce startu. Na starcie – w Lipniaku Majoracie – do rywalizacji stanęli uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych z gminy Długosiodło. Tutaj również wiązką kwiatów i chwilą ciszy uczczono pamięć ofiar mordu dokonanego na ludności cywilnej w dniu 2.09. 1944 r. Następnie drużyny w odstępach 15 minutowych wyruszały na trasę biegu, gdzie na punktach kontrolnych musiały wykonać wylosowane zadania.

Wszyscy szczęśliwie dotarli na metę przy PSP w Długosiodle, gdzie po pełnym napięciu oczekiwaniu ogłoszono wyniki. Wygrał zespół z naszej szkoły, otrzymując puchar Wójta Gminy.



OBSZAR 8

Wycieczka klas V do Zakopanego wspólnie z rodzicami 22-24.04.2013 r.

W dniach 22-24 kwietnia 2013 roku uczniowie naszej szkoły wraz z dużą ilością rodziców odwiedzili Zakopane i okolice. Pierwszym etapem naszej wycieczki był Kraków. Odwiedziliśmy Rynek, Kościół Mariacki, byliśmy także na dziedzińcu Zamku Wawelskiego. Podhale przywitało nas słoneczną pogodą. Już pierwszego dnia rozpaliliśmy duże ognisko. Drugi dzień naszej wyprawy spędziliśmy w górach ze wspaniałym przewodnikiem Jędrusem. Przed południem zwiedziliśmy Muzeum Tatrzańskiego Parku Narodowego, gdzie oprócz ciekawych eksponatów, zobaczyliśmy film o Tatrach, ich florze i faunie. Potem odwiedziliśmy skocznie narciarskie, na których sukcesy odnosił Adam Małysz. Następnie wyruszyliśmy w zaśnieżoną jeszcze Dolinę Strążyską, która należy do najciekawszych i najliczniej odwiedzanych tatrzańskich dolin reglowych. Wszystkich zachwycił malowniczy wodospad Siklawica położony w jej górnej części. Na polanie podczas odpoczynku przewodnik przeprowadził szkolenie lawinowe. Objaśnił też jak bezpiecznie poruszać się w górach. Po szkoleniu zrobiliśmy „bitwę na śnieżki” rodzice kontra uczniowie. Mimo przewagi uczniów, rodzice dzielnie odpierali ataki. Pojedynek zakończył się rozejmem i razem wróciliśmy do autokaru. Kolejnym etapem wycieczki było Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej na Krzeptówkach, gdzie dowiedzieliśmy się bardzo dużo o wyprawach w góry Karola Wojtyły, jego miłości do gór i górali. Wieczorem wszyscy relaksowali się na basenie, a potem na dyskotecce, gdzie świetnie bawili się rodzice ze swoimi dziećmi. Trzeci dzień też był pełen wrażeń. Wjechaliśmy kolejką linową na Gubałówkę, gdzie podziwialiśmy panoramę Tatr. Po krótkiej wędrówce zjechaliśmy wyciągiem krzesetkowym z Butorowego Wierchu. Pobyt w Zakopanem zakończyliśmy na Krupówkach. To były wspaniałe trzy dni, poznaliśmy nowych kolegów, wiele się nauczyliśmy. Szkoda tylko, że wycieczka trwała tak krótko. W tym roku mamy już zarezerwowaną wycieczkę wspólnie z rodzicami. Mamy nadzieję, że atrakcji będzie bardzo dużo i że pogoda nam dopisze. W tym roku w planie mamy kopalnię soli w Bochni, spływ Dunajcem, zwiedzanie wąwozu Homole, Aquapark w Krakowie i oczywiście gry i zabawy z rodzicami.





OBSZAR 9

Wyjazdy na obozy narciarskie do Zawoi

Od 5 lat jeździmy w ferie na obóz narciarski do Zawoi. Dzieci uczą się jeździć na nartach pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Jesteśmy na stoku codziennie po 2 godziny. Jednak zanim pojedziemy na stok, rano przeprowadzamy zaprawę biegową. Potem prysznic, śniadanie i stok. Po powrocie ze stoku również nie brakuje atrakcji. Organizujemy rozgrywki w tenisie stołowym, „piłkarzykach”, jeździmy na basen i wieczorem korzystamy z hali sportowej. Wyjazdy są właściwie bezpłatne, ponieważ pozyskujemy pieniądze z różnych źródeł. Wyjazdy są organizowane wspólnie z Gminnym Centrum Sportu i Rekreacji i Urzędem Gminy w Długosiodle.

Dzieci chętnie uczestniczą w tych wyjazdach, ponieważ mogą nauczyć się jeździć na nartach, jak również nawiązują nowe znajomości i mile spędzają czas.







Przeprowadził i opracował Wojciech Trentowski