

## **Realizacja programu „Trzymaj formę”**

1 czerwca 2007 r. w naszej szkole był realizowany program „Trzymaj formę”.

Program pod tytułem „Mój wolny czas” był realizowany metodą projektu. Przewodniczący każdej klasy wylosował jedną z dyscyplin sportowych (bieg, narciarstwo, kolarstwo, pływanie, piłka nożna, siatkówka), nad którą pracowała jego klasa. We wszystkich klasach pielęgniarka szkolna pani Jadwiga Dędys przeprowadziła lekcję w ramach lekcji wychowawczej na temat odpowiedniego odżywiania się.

Każda klasa pod okiem wychowawcy została podzielona na pięć grup:

- grupa I – przygotowała krótką historię określonej dyscypliny sportu w formie referatu, który został przedstawiony w trakcie prezentacji klas
- grupa II – przygotowała plakat reklamujący sport (konkretną dyscyplinę) i zachęcający do uprawiania go;
- grupa III – przygotowała zestaw ćwiczeń pozwalający rozwijać daną dyscyplinę sportową i zademonstrowała te ćwiczenia na Dniu Sportu. Dodatkowo jedno ćwiczenie uczniowie mieli zgłosić do rywalizacji między klasami i sami przeprowadzali te zawody pod czujnym okiem nauczycieli wychowania fizycznego.
- grupa IV – opracowała jadłospis dla danej dyscypliny sportowej;
- grupa V – opracowała plan dnia dla ucznia gimnazjum uprawiającego daną dyscyplinę sportu.

Każda grupa za swoją pracę mogła zdobyć maksymalnie 5 punktów. Klasy zostały dodatkowo ocenione za zawody sportowe.

### **Plan Dnia Sportu 1 czerwca**

1. ROZGRYWKI SPORTOWE PROWADZONE PRZEZ KLASĘ IA I IB.
2. OMÓWIENIE HISTORII DYSCYPLIN SPORTU KLAS: IA, IB, IIA.
3. ROZGRYWKI SPORTOWE PROWADZONE PRZEZ KLASĘ IIA I IIB.
4. POKAZ I OCENA PLAKATÓW.
5. ROZGRYWKI SPORTOWE PROWADZONE PRZEZ KLASĘ IIIA I IIIB.
6. OMÓWIENIE HISTORII DYSCYPLIN SPORTU KLAS: IIB, IIIA, IIIB
7. POKAZ ĆWICZEŃ, KTÓRE POZWALAJĄ UPRAWIAĆ DANĄ DYSCYPLINĘ SPORTU.
8. PODANIE OCEN PLANÓW DNIA I JADŁOSPISÓW.
9. WRĘCZENIE PAMIĄTKOWYCH DYPLOMÓW, POCZĘSTUNEK.

**Koordinator: mgr Jolanta Kuś**