

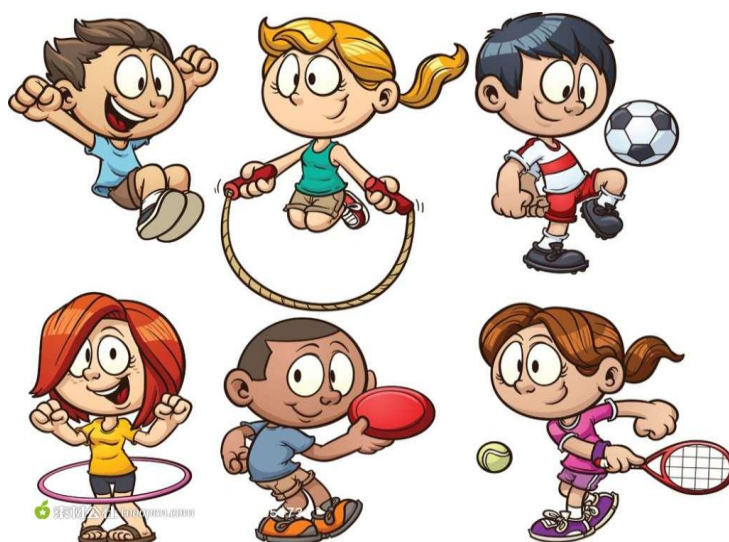
**PROGRAM DZIAŁAŃ SZKOŁY
PODSTAWOWEJ NR 312 W ZAKRESIE
KULTURY FIZYCZNEJ**

"ŚLADAMI MISTRZÓW"



WARSZAWA 2015/2016

Program działań zespołu ds. promocji zdrowia dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 312 w Warszawie.



Warszawa 2015/2016

Wstęp

Udział dzieci i młodzieży w szeroko rozumianej kulturze fizycznej jest integralną częścią procesu kształcenia i wychowania fizycznego oraz ma zasadniczy wpływ na prawidłowy rozwój psychofizyczny młodego człowieka.

Kultura fizyczna – to część składowa kultury społeczeństwa, obejmująca działania związane z dbałością o zdrowie, budowę i postawę ciała, rozwój fizyczny człowieka, kształtowanie i doskonalenie jego uzdolnień ruchowych, sprawności i wydolności fizycznej, a także systemu zachowań oraz potrzeb indywidualnych i społecznych.

Wychowanie fizyczne – zamierzona i świadoma działalność ukierunkowana na wytwarzanie właściwego zespołu postaw i nastawień, związane z nim przekazywanie wiadomości, a także zahartowanie na bodźce środowiskowe oraz zdobycie umiejętności i sprawności, które łącznie wyznaczają zachowanie człowieka w stosunku do jego fizycznej (cielesnej) postaci.

Celem kształcenia i wychowania fizycznego jest:

- Harmonijny rozwój fizyczny (przez odpowiedni dobór bodźców działających na cechy somatyczne, układy: krążenia, oddychania i nerwowy; wytworzenie nawyków umiejętnego korzystania z takich czynników, jak: woda, powietrze, światło, temperatura, teren itp.)
- kształtowanie psychomotoryki (przez dobór odpowiednich środków rozwijających cechy motoryczne; nauczanie i doskonalenie różnych form aktywności ruchowej; eksponowanie indywidualnych możliwości upodobań, zainteresowań i umiejętności ruchowych uczniów)
- rozwój psychiki (przez uwzględnienie w procesie kształcenia i wychowania fizycznego indywidualnych cech osobowości; właściwą korelację między rozwojem fizycznym, umysłowym i emocjonalnym).
- wyposażenie uczniów w niezbędny zasób wiedzy o kulturze fizycznej
- kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w działaniu zarówno indywidualnym, jak i zespołowym; integracja socjalna; współpraca i współdziałanie z nauczycielami, rodzicami i środowiskiem,
- kształtowanie estetyki ruchu (przez rytmikę i ekspresję artystyczną, dbałość o elegancję postawy, piękno, harmonię i swobodę ruchu)”
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała

- rozwijanie sprawności fizycznej
- podnoszenie odporności i zdrowia organizmu
- wyrabianie nawyków czynnej rekreacji

Treści wychowania fizycznego:

1. **Wychowanie fizyczne jako przedmiot nauczania.** W zajęciach uczestniczą wszyscy uczniowie bez względu na sprawność fizyczną czy też uzdolnienia ruchowe. Lekcje wychowania fizycznego mają swoje poznawcze, kształcące i wychowawcze cele. Służą do nauczania ćwiczeń gimnastycznych, gier sportowych (piłka siatkowa, ręczna, koszykówka, nożna), gier i zabaw ruchowych, ćwiczeń o charakterze porządkowym oraz ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych.
2. Zajęcia i prace mające na celu **propagowanie zdrowego stylu życia** oraz odpowiednie kształtowanie charakteru i postaw wychowanków, realizowane przez szerokie grono nauczycieli wspieranych przez pielęgniarkę szkolną .

W tym kręgu znajdują się takie zajęcia, jak:

- czuwanie nad prawidłową postawą uczniów na wszystkich lekcjach, rozwijanie zainteresowań szeroko pojętą kulturą fizyczną,
- organizowanie spotkań z wybitnymi sportowcami ,
- propagowanie idei olimpijskiej i zdrowego stylu życia ,
- współpraca ze środowiskiem lokalnym.

3. **Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne.** W tym kręgu znajduje się działalność prowadzona w ramach godzin KN oraz we współpracy z klubami sportowymi , organizacjami sportowymi zrzeszających uczniów uzdolnionych sportowo, uczestniczenie w systemie współzawodnictwa sportowego.

Program został opracowany z myślą o uczniach klas IV - VI podlega ciągłej modyfikacji w zależności od potrzeb, a także jest otwarty na nowe propozycje.

DZIAŁANIA ZESPOŁU DS. PROMOCJI ZDROWIA

"SPOTKANIE Z MISTRZEM"

Opis :

"Spotkanie z Mistrzem" to cykl spotkań ze sportowcami uprawiającymi różne dyscypliny sportowe. W Szkole Podstawowej nr 312 gościli między innymi :

- *Piotr Małachowski ,*
- *Anita Włodarczyk,*
- *Tomasz Majewski,*
- *Zofia Nocetti - Klepacka,*
- *piłkarze Legii - Ivica Vdoljak, Wojciech Skaba i Janusz Gol.*

Planujemy zaprosić również innych znanych: Kajetana Broniewskiego, Katarzynę Witek , Joannę Śliwińska mistrzynię i wice mistrzynię Młodzieżowych Mistrzostw Polski , która ukończyła naszą szkołę i jest na początku kariery sportowej a już teraz odnosi wspaniałe rezultaty w wioślarstwie.

Cele :

- możliwość poznania sławnych sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe
- zachęcanie uczniów do uprawiania różnych dyscyplin sportowych
- promowanie aktywnego stylu życia
- promowanie aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu
- pokazanie sportowej drogi do sukcesu naszych gości
- promowanie zasad fair play

TURNIEJ LEKKOATLETYCZNY

O PUCHAR IM. KAMILI SKOLIMOWSKIEJ

Opis:

Co roku na obiektach sportowych naszej szkoły organizowany jest dzielnicowy turniej lekkoatletyczny o puchar im. Kamili Skolimowskiej. Na zawody zostały zapraszane są wszystkie szkoły podstawowe z dzielnicy Praga Południe. Patronat honorowy sprawuje rodzina naszej olimpijki - Pan Robert i Teresa Skolimowscy. Zawodnicy rywalizują w konkurencjach wytrzymałościowych, szybkościowych i siłowych. Zwieńczeniem jest niezwykle widowiskowa sztafeta biegowa składająca się z 12 osób z każdej szkoły (chłopcy i dziewczynki z klas 4-6). Podczas zawodów wybierani są najlepsi sportowcy w poszczególnych konkurencjach z podziałem na wiek i płeć. Tego dnia wręczone są medale, dyplomy oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe. Co roku dzięki Fundacji Kamili Skolimowskiej możemy nagrodzić "najlepszych z najlepszych", czyli osoby, które zdobyły najwięcej punktów za zwycięstwa we wszystkich konkurencjach. Po podliczeniu wyników w generalnej klasyfikacji szkół wyłaniamy zwycięską szkołę. Piękny puchar ufundowany przez Pana Roberta Skolimowskiego w tym roku został zdobyty przez uczniów SP 312 i ma miejsce honorowe w szkole, ale za rok może być w innej, kto wie? Cała impreza odbywa się w duchu sportowej rywalizacji, zgodnie z zasadami fair-play. Wierzymy, że patronka naszych obiektów sportowych - Kamila Skolimowska - byłaby dumna z postawy, zaangażowania i wyników wszystkich zawodników biorących udział w turnieju.

Cel turnieju:

- przybliżanie sylwetki patronki boisk, Kamili Skolimowskiej - najmłodszej złotej medalistki olimpiady sportowej w Sydney
- kultywowanie pamięci o naszej patronce
- przybliżanie uczniom naszej szkoły i innych szkół w dzielnicy dyscypliny, jaką jest lekkoatletyka
- integrowanie środowisk lokalnych

- promowanie zasad fair play
- promowanie wzorowego kibicowania i zasad panujących na zawodach sportowych
- możliwość spotkania i poznania się z innymi uczniami
- możliwość poznania rodziców Kamili Skolimowskiej

SKŁADANIE KWIATÓW NA GROBIE KAMILI SKOLIMOWSKIEJ

Opis :

Co roku delegacja Szkoły Podstawowej nr 312 złożona z uczniów klas IV-VI i reprezentacji sportowców z klasy sportowej, składa kwiaty na grobie Kamili Skolimowskiej.

Dnia 18 lutego przypada rocznica śmierci Kamili Skolimowskiej. Wszyscy nasi uczniowie pamiętają, jak podczas Olimpiady w Sydney najmłodsza Mistrzyni Olimpijska, wspaniała sportsmenka i osoba o wielkim sercu zdobyła złoty medal w rzucie młotem. Z tej okazji uczniowie naszej szkoły składają kwiaty i zapalają znicze na grobie Kamili Skolimowskiej; patronki obiektów sportowych przy SP 312, upamiętniając tym samym uroczystość nadania imienia boiskom sportowym. Jest to również okazja do wspomnień.

Cele :

- oddanie hołdu i kultywowanie pamięci o tragicznie zmarłej wybitnej lekkoatletce - Kamili Skolimowskiej,
- zapoznanie z historią dyscypliny i biografią sportowca,
- promowanie odpowiednich wzorców zachowań w miejscach szczególnych.

"MEMORIAL KAMILI SKOLIMOWSKIEJ "

Opis:

Memorial Kamili Skolimowskiej to międzynarodowy mityng lekkoatletyczny organizowany w Warszawie przez Fundację Kamili Skolimowskiej.

Zawody poświęcone są pamięci zmarłej w lutym 2009 Kamili Skolimowskiej – mistrzyni olimpijskiej w rzucie młotem z 2000 roku. Pierwsza edycja mityngu odbyła się 2 maja 2009, kilka miesięcy po śmierci zawodniczki, na boiskach rzutowych warszawskiej Skry. Rozegrano wówczas konkursy rzutu młotem kobiet i mężczyzn oraz zapowiedziano, że kolejne edycje zawodów nie są planowane, jednak Memorial powrócił do kalendarza lekkoatletycznego w 2011 roku i od tego czasu odbywa się rokrocznie. Uczniowie SP 312 chętnie uczestniczą w tej imprezie, a uczestniczenie w mityngu jest tradycją naszej placówki.

Cele Memoriału :

- promowanie dyscypliny sportowej - lekkoatletyki
- promowanie młodych talentów
- zachęcanie młodzieży do czynnego uprawiania sportu
- zapraszanie gwiazd sportu z całego świata
- promowanie aktywnego i kulturalnego kibicowania podczas zawodów
- promowanie młodych talentów
- propagowanie zasad fair play
- spotkania z polskimi sportowcami

„ATHLETICS CAMP”

Opis :

"Athletics Camp" to impreza organizowana cyklicznie przez Fundację Kamili Skolimowskiej. Jej celem jest szeroko zakrojona promocja lekkoatletyki wśród najmłodszych. TA sportowa inicjatywa skierowana jest do uczniów szkół podstawowych. Podczas imprezy organizowane jest spotkanie z dietetykami i psychologiem sportu. Po części teoretycznej pod okiem trenerów dzieci mogą spróbować swoich sił w sześciu najpopularniejszych konkurencjach lekkoatletycznych: rzucie młotem, rzucie dyskiem, pchnięciu kulą, rzucie oszczepem, biegach i biegach przez płotki. Organizowane są również ciekawe konkursy, quizy i zajęcia integracyjne. Każdy z uczestników na zakończenie imprezy oprócz pamiątkowego medalu oraz certyfikatu otrzymuje biografię Kamili Skolimowskiej, która pozwoliła uczestnikom poznać historię tej wspaniałej lekkoatletki i patronki fundacji.

Cele spotkań :

- zachęcanie dzieci do uprawiania sportu i uczęszczania na lekcje wychowania fizycznego
- pokazywanie jak wygląda właściwy posiłek młodego sportowca
- w jaki sposób odpowiednio motywować się do treningów
- propagowanie zdrowego stylu życia
- promowanie lekkoatletyki
- promowanie i przestrzeganie zasad fair play w sporcie
- promowanie i aktywne uczestniczenie w imprezie sportowej ku czci Kamili Skolimowskiej
- przybliżanie konkurencji lekkoatletycznych takich jak: rzut młotem, pchnięcie kulą , bieg przez płotki , rzut oszczepem

WSPÓŁPRACA Z FUNDACJĄ KAMILI SKOLIMOWSKIEJ

Opis :

Fundacja Kamili Skolimowskiej została założona w Warszawie w grudniu 2010 roku.

Główną ideą jej powołania było oddanie hołdu i kultywowanie pamięci o tragicznie zmarłej w 2009 roku wybitnej lekkoatletce oraz złotej medalistce Igrzysk Olimpijskich – Kamili Skolimowskiej.

Pierwszymi poważnym środkami, które zasiły konto pierwotnie Funduszu im. Kamili Skolimowskiej, a następnie fundacji były wpływy uzyskane ze sprzedaży złotego medalu olimpijskiego zdobytego przez Kamilę na IO w Sydney w 2000 roku. Medal od Państwa Skolimowskich odkupił za kwotę 200 tysięcy złotych Polski Komitet Olimpijski i przekazał go do Muzeum Sportu i Turystyki. Dzięki tej wspianiałomyślnej inicjatywie pomoc w powrocie do pełnej sprawności fizycznej otrzymało kilku młodych sportowców. Fundacja od ponad czterech lat z powodzeniem organizuje i wspiera wszelakie projekty mające na celu propagowanie sportu, szczególny nacisk kładąc na lekkoatletykę. Do największych imprez sportowych organizowanych przez fundację należą: międzynarodowy lekkoatletyczny Memoriał Kamili Skolimowskiej organizowany co roku w Warszawie, festiwal rzutów odbywający się we Władysławowie, wrocławskie rzuty przez Odrę oraz ciesząca się wielkim zainteresowaniem cykliczna inicjatywa o nazwie „Athletics Camp”, skierowana do dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Kolejnymi ścieżkami działalności fundacji są: pomoc w rehabilitacji kontuzjowanych sportowców znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej, promowanie zdrowego trybu życia, wspieranie rozwoju nowych metod rehabilitacji. Fundusze na działalność fundacji pozyskiwane są głównie z darowizn, zbiórek, licytacji oraz imprez publicznych.

Fundacja może pochwalić się licznymi sukcesami. Do największych osiągnięć należy pomoc ponad 110 młodym i obiecującym sportowcom. W roku 2012 praca fundacji została nagrodzona przez PKO-I Listem Gratulacyjnym „Fair Play” za „stworzenie sportowcom szansy na realizowanie ich pasji i marzeń”

Obecnie Fundacja Kamili Skolimowskiej jest organizatorem prestiżowych imprez, na które co roku przyjeżdża wielu utytułowanych sportowców światowej klasy, takich jak:

- *Usain Bolt,*
- *Robert Harting*
- *czy Krisztian Pars.*

Cele fundacji:

- organizacja i wspieranie projektów mających na celu propagowanie sportu,
- promowanie lekkoatletyki,
- pomoc w rehabilitacji kontuzjowanych sportowców,
- promowanie zdrowego trybu życia,
- wspieranie rozwoju nowych metod rehabilitacji,
- zapraszanie sławnych sportowców z całego świata,

WIOŚLARSKA LIGA PODSTAWÓWEK

Opis:

Impreza pod nazwą: „Wioślarska Liga Podstawówek” skierowana jest do uczniów klas VI-tych szkół podstawowych dzielnicy Praga-Południe, a organizowana w naszej szkole cieszy się dużym zainteresowaniem i popularnością. Polega na cyklicznym przeprowadzaniu zawodów sportowych na Ergometrze Wioślarskim Concept II, na terenie naszej szkoły. Zawody te pomyślane są jako Mistrzostwa klas VI z poszczególnych placówek na dystansie 250 m. Organizatorem imprezy jest Gimnazjum nr 20 im. Bohaterów Olszyny Grochowskiej w Warszawie oraz Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 2 w Warszawie, w porozumieniu z Wydziałem Oświaty Urzędu Dzielnicy Warszawa Praga Południe. Honorowym patronem „Wioślarskiej Ligi Podstawówek” jest: Tomasz Kucharski – Burmistrz Dzielnicy Praga Południe.

Zaproszeni goście specjaliści:

- **Kajetan Broniewski** – absolwent szkoły przy ul. Afrykańskiej 11

wioślarz, brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie,

pracownik kancelarii prezydenta RP

- **Robert Sycz** - absolwent szkoły przy ul. Afrykańskiej 11

wioślarz, dwukrotny złoty medalista Igrzysk Olimpijskich

Cele imprezy:

- promocja zdrowego trybu życia i aktywnego spędzania czasu wolnego
- upowszechnianie wioślarstwa i wioślarstwa halowego jako dyscypliny rekreacyjnej.
- wyłowienie uzdolnionej sportowo młodzieży
- promocja klas sportowych Gimnazjum nr 20 w Warszawie oraz Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego nr 2 w Warszawie
- wprowadzenie sportowego współzawodnictwa i rywalizacji między szkołami podstawowymi dzielnicy Praga – Południe
- integracja środowiskowa

FESTYN SPORTOWY -"DZIEŃ RODZINKI"

Opis:

W czerwcu na boiskach Szkoły Podstawowej nr 312 co roku odbywa się wesoła i szalona impreza – „Dzień Rodzinki”. W tym dniu grono pedagogiczne , rodzice i uczniowie przygotowują mnóstwo atrakcji, między innymi: kącik piękności, gdzie można pomalować paznokcie, wykonać tatuaż, zapleść włosy w warkoczyki i pomalować buzię. Alternatywę dla siedzenia przed komputerem stanowi kącik gier planszowych oblegany przez całe rodziny, a w kąciku językowym dzieci i dorośli odbywają wycieczkę między innymi do Wielkiej Brytanii i Niemiec. Kącik "Wiosła i żagle" przyciąga fanów sportów wodnych i nie tylko. Można też sprawdzić swoje umiejętności na ergometrach wioślarskich i dowiedzieć się, gdzie rozpocząć treningi, żeby zostać złotym medalistą olimpijskim, jak np. Robert Sycz czy Kajetan Broniewski. W kącikach różności można znaleźć wiele ciekawych rzeczy, np. maskotki , gry planszowe, torby, kubki itp., a także wykonać własnoręcznie broszki, naszyjniki czy bransoletki z kolorowych koralików. Na patio usytuowane są stoiska z pysznym zdrowym jedzeniem. Można także zjeść ciasto w kawiarence, napić się zimnej lemoniady i mohito, a kącik zdrowej żywności serwuje pyszne i zdrowe smakołyki, np. ciasto bezglutenowe, ciasteczka owsiane, pyszne sałatki, koktajle, świeżo wyciskane soki czy szaszłyki owocowe. Nad naszym bezpieczeństwem czuwa patrol policji, a w punkcie medycznym można nauczyć się udzielania pierwszej pomocy. Podczas całej imprezy odbywają się liczne pokazy, np. taneczne, karate, judo, gimnastyczne.

Cele:

- integrowanie środowiska lokalnego,
- aktywne spędzanie czasu wolnego w gronie rodzinnym
- promowanie zdrowego stylu życia
- zachęcanie do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu
- edukacja w formie zabawy
- zachęcanie do zdrowego jedzenia

1 CZERWCA - DZIEŃ SPORTU

Opis:

Cykliczna impreza odbywająca się z okazji 1 czerwca - Międzynarodowego Dnia Dziecka , organizowana w formie zawodów i konkurencji sportowych dla wszystkich uczniów klas I- III i IV - VI.

Impreza ta cieszy się dużym zainteresowaniem wśród naszych uczniów , przeprowadzana jest w różnych formach :

- tor przeszkód ,
- obwód stacyjny ,
- konkurencje sportowe,
- wyścigi rzędów, itp.

Cele Dnia Sportu:

- promowanie sportu , wychowania fizycznego i kultury fizycznej
- propagowanie zdrowego stylu życia,
- nauka kulturalnego kibicowania,
- wdrażanie zasad fair play,
- nabywanie prozdrowotnych nawyków
- dbanie o sylwetkę
- promocja lekcji wychowania fizycznego
- zwracanie uwagi na negatywne skutki zwalniania uczniów z zajęć sportowych
- pokazywanie uczniom , że sport jest dla "wszystkich".

OGÓLNOPOLSKI TEST COOPERA

Opis

Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Celem Testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy V_{O2max}), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Test Coopera organizowane jest w naszej szkole od roku szkolnego 2014/2015 i jest wpisany jako cykliczna impreza.

Cele testu:

- propagowanie zdrowego stylu życia
- kształtowanie i utrwalanie zachowań prozdrowotnych poprzez wszechstronny rozwój
- kształtowanie nawyku uczestnictwa w testach sprawnościowych
- uświadamianie potrzeby zdrowego stylu życia i dbania o prawidłową postawę ciała
- rozbudzanie zainteresowań różnymi formami aktywności fizycznej
- wpływ aktywności ruchowej na organizm
- podnoszenie sprawności ogólnej poprzez aktywność fizyczną

TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ

"Z PODWÓRKA NA STADION "

Opis:

Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” istnieje od 15 lat. Organizatorem Turnieju jest Polski Związek Piłki Nożnej, a **sponsorem głównym od dziewięciu lat firma Tymbark**. To największy Turniej piłkarski dla dzieci w Europie. Zakończenie Turnieju jest wyjątkowe, bo mecze finałowe rozgrywane są na Stadionie Narodowym w Warszawie. Zdobywcy Pucharu Tymbarku uczestniczą w niezapomnianych piłkarskich wydarzeniach i odwiedzają najwspanialsze i największe stadiony piłkarskie w Europie oraz oglądają w akcji gwiazdy światowego futbolu.

Reprezentacja Szkoły Podstawowej nr 312 (chłopcy z klasy sportowej) od trzech lat bierze udział w turnieju, godnie reprezentując barwy naszej szkoły.

Cele turnieju:

- to popularyzacja aktywnego stylu życia wśród uczniów szkół podstawowych
- wyłanianie piłkarskich talentów oraz spełnianie dziecięcych marzeń.

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY - "SPORT 312"

Opis:

W roku 2012 w Szkole Podstawowej nr 312 im. Ewy Szelburg-Zarembiny została utworzona pierwsza klasa sportowa o profilu ogólnorozwojowym z elementami tenisa ziemnego dla dziewczynek i elementami piłki nożnej dla chłopców.

Wychodząc naprzeciw zainteresowaniom wszystkich uczniów SP nr 312 i ich rodziców, w 2014 roku został założony Uczniowski Klub Sportowy SPORT 312. Inicjatorami i założycielami Klubu byli Nauczyciele Wychowania Fizycznego: Jarosław Lorek i Jarosław Biegański. W Uczniowskim Klubie Sportowym SPORT 312 utworzone zostały dwie sekcje sportowe:

- sekcja tenisa ziemnego
- sekcja piłki nożnej

Cele UKS "SPORT 312":

- upowszechnianie wychowania fizycznego
- rozwijanie pasji sportowych
- wspieranie członków klubu w dążeniu do osiągania sukcesów sportowych
- udzielanie wsparcia tym, którzy osiągają sukcesy sportowe
- zapewnianie członkom klubu dostępu do infrastruktury sportowej
- prowadzenie szkolenia sportowego w oparciu o możliwości obiektowe i sprzętowe
- udział i organizowanie współzawodnictwa sportowego dostosowanego do wieku i stopnia sprawności
- współpraca z innymi organizacjami pozarządowymi w kraju i za granicą
- organizowanie obozów sportowych
- współpraca z placówkami oświatowymi i organami administracji publicznej.

UKS SPORT 312 organizuje :

- w ramach sekcji sekcja tenisa ziemnego - turniej w trzech grupach wiekowych
- w ramach sekcji piłki nożnej - turniej w trzech grupach wiekowych
- "Mikołajki na sportowo - UKS SPORT 312" w formie wyścigów rzędów w dwóch grupach wiekowych
- otwarty turniej tenisa ziemnego im Powstańców Warszawy

INNE ZADANIA ZESPOŁU DS. PROMOCJI ZDROWIA

- ***organizacja szkolnych konkursów plastycznych o tematyce sportowej*** między innymi:
 - " Portret Kamili Skolimowskiej " ,
 - "Mój projekt stadionu "
 - "Moja zdrowa kanapka"
 - "Portret sportowca"
 - "Od Aten do Sydney"
 - "Z warzywami żyję w zgodzie..."

i pozaszkolnych :

- "Moje Igrzyska Olimpijskie"
- Interpretacja wiersza - "Oda do sportu" i inne

- **współpraca z placówkami promującymi sport i rekreację, między innymi takimi jak:**
 - Polski Komitet Olimpijski
 - Polski Związek Piłki Nożnej,
 - Ministerstwo Sportu i Turystyki,
 - Burmistrz Dzielnicy Praga Południe,
 - Ośrodek pracy pozaszkolnej - MOS nr 2,
 - Gimnazjum nr 20,
 - Fundacja im. Kamili Skolimowskiej ,
 - Dom Kultury "Orion"
- organizacja zawodów gimnastyki korekcyjnej w formie toru przeszkód
- organizacja konkurs sportowego w zakresie gimnastyki korekcyjnej - "SPRAWNA STOPA"
- organizacja wewnętrzzkolnych zawodów sportowych - piłka nożna , piłka ręczna , rzucanka klas IV, dwa ognie usportowione, piłka siatkowa .
- publikacja na stronie internetowej wyników zawodów sportowych (wewnętrzzkolnych, dzielnicowych, warszawskich) i osiągnięć uczniów SP 312
- publikacja na stronie szkoły osiągnięć sportowych sławnych sportowców np. lekkoatletów Anity Włodarczyk , Piotra Małachowskiego , Tomasza Majewskiego i innych,
- udział w różnych nowoczesnych formach aktywności sportowej na przykład CROSS FIT, SPEED BAAL

**Program działań
sportowo - rekreacyjnych
podczas pobytu w świetlicy
dla uczniów
Szkoły Podstawowej nr 312
w Warszawie.**



Warszawa 2015/2016

Wstęp

Ruch jest naturalną potrzebą każdego człowieka, której zaspokojenie zapewnia równowagę psychiczną i fizyczną. Zajęcia ruchowe poprawiają stan zdrowia, wpływają na prawidłowy rozwój fizyczny, integrują grupę. Najważniejszą istotą i sensem aktywności ruchowej jest nastawienie na wspólną zabawę, a nie na wyczyn sportowy.

Program został napisany z myślą o potrzebach i zainteresowaniach dzieci zróżnicowanych wiekowo (6-10 lat), o różnych zainteresowaniach i predyspozycjach.

Program zajęć sportowo – rekreacyjnych podlega modyfikacji i jest otwarty na nowe propozycje.

Cele zajęć:

- promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia
- kształtowanie i utrwalanie zachowań prozdrowotnych poprzez wszechstronny rozwój ucznia
- kształtowanie nawyku uczestnictwa w dowolnie wybranych formach rekreacyjnych
- kształtowanie postaw warunkujących bezpieczeństwo ucznia w czasie zajęć sportowych
- uświadomienie potrzeby zdrowego stylu życia i dbania o prawidłową postawę ciała.
- rozbudzanie zainteresowań różnymi formami aktywności fizycznej
- rozwijanie odpowiedzialności i inwencji twórczej uczniów
- uświadamianie wpływu aktywności ruchowej na organizm
- podnoszenie sprawności ogólnej poprzez aktywność fizyczną
- doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w grach zespołowych

1. Treści programowe

Gry i zabawy na boisku:

- elementy piłki ręcznej w grze szkolnej,
- elementy piłki nożnej w grze szkolnej,
- elementy piłki koszykowej w grze szkolnej,
- elementy piłki siatkowej w grze szkolnej,
- elementy gry w unihokeja,
- kometka – podbijanie lotki w dwójkach,
- zabawy ruchowe bieżne, skoczne, rzutne, z mocowaniem, zwinnościowe i zręcznościowe,
- zespołowe gry rekreacyjno - sportowe, takie jak: „Zbijak”, „Dwa ognie”, „Ringo”, „Siatkonoga”, „Rzucanka siatkarska”, „Chorągiewki” itp.

2. Gry i zabawy w świetlicy:

- elementy gry w tenisa stołowego
- zabawy ruchowe przy muzyce i dyskotekowe
- aerobik
- zabawy z „hula hop”
- rzuty lotkami do celu
- gra w „Piłkarzyki”
- gry karambolowe.

3. W ramach godzin KN – gry i zabawy sportowe

Dodatkowe zajęcia w charakterze zajęć sportowych dla chętnych uczniów uczęszczających do świetlicy szkolnej. Aktywny wypoczynek poprzez zajęcia prowadzone w zdrowych i bezpiecznych warunkach wpływają na pozytywny rozwój psychofizyczny uczniów. Zajęcia będą miały za zadanie zaszczepić w uczniach chęć udziału w dodatkowych zajęciach sportowych, zapoznać ich z podstawowymi zasadami gier zespołowych, nauczyć podstawowych technik, zachęcić do współpracowania w większej grupie. Jednym z głównych celów będzie również wpajanie dzieciom zasad fair play, podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz porządku i higieny.

Największą popularnością wśród zajęć sportowych cieszy się gra w piłkę nożną, a także w "piłkę chińską" (zmodyfikowana forma gry w piłkę nożną, przekształcona w celach bezpieczeństwa ze względu na małą salę gimnastyczną w grę z ograniczonym kontaktem z przeciwnikiem oraz wykorzystująca miękką piłkę). W celu urozmaicenia zajęć odbywają się turnieje w piłkę chińską z założeniem, że nie liczą się zwycięzcy, ale rywalizacja i spędzanie aktywnie czasu wolnego w świetlicy szkolnej.

4. Turnieje świetlicowe oraz imprezy sportowe

PILKARSKA LIGA ŚWIETLICOWA

Opis:

Klasy II i III, drużyny składające się z 5 osób rywalizujące ze sobą na głównym boisku szkolnym. W zależności od ilości drużyn powstaje odpowiednia liczba grup, w których rozgrywane są mecze "każdy z każdym". Dwie najlepsze drużyny przechodzą do drugiego etapu (system punktowy: 3pkt – zwycięstwo, 1pkt – remis, 0 - przegrana), drugi etap odbywa się na zasadzie losowania. Pierwsza drużyna z grupy rywalizuje w drużyną która zajęła drugie miejsce w grupie. Wygrana drużyna przechodzi dalej (system pucharowy), dwa najlepsze zespoły rywalizują w meczu finałowym. Mecze poprzedzone są rozgrzewką na zasadzie gier i zabaw, rywalizacji towarzyszy doping kibiców, czyli dzieci które uczęszczają do świetlicy szkolnej

Cele i założenia:

- stworzenie jak największej grupy uczniów uczestniczących w zajęciach sportowych
- poznanie zasad fair play
- poznanie i utrwalenie zasad gry w piłkę nożną nie tylko przez grających, ale także kibiców

ŚWIETLICOWY TURNIEJ ZBIJAKA DLA KLAS I - III

Opis:

Drużyny składające się z 7 osób rozgrywają mecze w systemie pucharowym na zasadzie losowania. Zwycięska drużyna przechodzi dalej, aż do meczu finałowego, który odbywa się przy dopingu dzieci uczęszczających do świetlicy szkolnej.

Cele i założenia:

- zachęcenie dzieci do gry w zbijaka
- pokazanie dzieciom alternatywnego sposobu spędzania aktywnie czasu wolnego od zajęć szkolnych

ŚWIETLICOWA OLIMPIADA SPORTOWA

Opis:

Rywalizacja osób w kategoriach klas I i II. Uczniowie reprezentują swoje sale świetlicowe (1,2,3) w poszczególnych kategoriach:

- szybkość i wytrzymałość – bieg ze startem niskim na reakcję dźwięku, bieg na dystansie 100 metrów
- siła i celność – rzut do celu piłeczką
- skoczność – skok w dal z miejsca

Każda z konkurencji będzie odpowiednio punktowana. Klasyfikacja generalna wyłoni zwycięzców.

Cele i założenia:

- nauczenie dzieci rywalizacji sportowej w duchu zasad fair play
- spędzanie czasu w aktywny sposób w czasie wolnym od zajęć

5. Konkursy sportowe

PRZECIĄGANIE LINY

Opis :

Sześcioosobowe drużyny (troje dziewcząt i troje chłopców) reprezentujące poszczególne sale świetlicowe, rywalizują w konkurencji siłowej na zasadzie przeciągania liny, na której zawieszona jest czerwona chusteczka. Lina ustawiona będzie między dwoma pachołkami. Gdy chusta przekroczy któryś z pachołków, dana drużyna wygrywa zdobywając jeden punkt. Rywalizacja trwa do przewagi dwóch punktów.

Cele i założenia:

- promowanie rywalizacji sportowej dla własnej satysfakcji , a nie dla nagród

WIOSENNA ŚWIETLICOWA SZTAFETA

Opis :

Trzyosobowe drużyny w kategoriach klas I i II reprezentują swoje sale świetlicowe (1,2,3).

- wspólna rozgrzewka osób biorących udział w sztafecie przeprowadzona przez nauczyciela.
- bieg główny – sztafetę zaczynają osoby wybrane przez drużyny po przebiegnięciu jednego okrążenia następuje zmiana zawodnika.
- rozstrzygnięcie i ogłoszenie wyników
- wspólny bieg z udziałem wszystkich uczestników oraz kibiców.

Cele i założenia :

- sportowa rywalizacja przy dopingu kolegów i koleżanek ze świetlicy szkolnej

6. Wiadomości

- bezpieczne zachowanie podczas różnych form aktywności ruchowej,
- reguły i przepisy stosowanych gier i zabaw,
- zasady współzawodnictwa,
- zasady higieny i zdrowego stylu życia.

Uwagi o realizacji

Program zajęć sportowo – rekreacyjnych środowiskowej świetlicy nastawiony jest na zaspokojenie potrzeb ruchowych dzieci i młodzieży. Różnorodność tematyki i sposobów jej realizacji powinna zachęcić dzieci do organizowania zabaw i gier ruchowych, czerpania radości i zadowolenia ze wspólnej zabawy z kolegami oraz z uprawiania sportu. Zajęcia te powinna prowadzić osoba (najlepiej nauczyciel wychowania fizycznego), znająca szkolne programy wychowania fizycznego i potrafiąca wybrać z nich elementy najbardziej atrakcyjne dla dzieci.

**Program działań
sportowo - rekreacyjnych
dla uczniów klas I -III
Szkoły Podstawowej nr 312
w Warszawie.**



Warszawa 2015/2016

Wstęp

Rozwój fizyczny dziecka w wieku wczesnoszkolnym charakteryzuje się tym, że staje się ono silniejsze i odporniejsze. Dziecko staje się bardziej aktywne ruchowo. W tym wieku ważne stają się dla niego zajęcia ruchowe, sport i lekcje wychowania fizycznego. Dzięki zabawom ruchowym dziecko wykształca ruchy mimowolne i dowolne. Jednak mogą być one mniej precyzyjne niż u starszych dzieci. Dlatego tak ważne znaczenie odgrywa w tym wieku ruch i wysiłek fizyczny.

Zajęcia ruchowe poprawiają stan zdrowia, wpływają na prawidłowy rozwój fizyczny, integrują grupę. Najbardziej istotne w tym wieku jest aktywności ruchowej.

Cele i założenia:

- propagowanie zasad „czystej gry” (fair play),
- rozwijanie wiary we własne siły, przełamywanie lęków i obaw,
- rozbudzanie zainteresowań aktywnością ruchową, motywowanie do aktywności ruchowej w wybranej (ulubionej) dziedzinie,
- kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku,
- wdrożenie uczniów do przestrzegania zasad ,
- kształtowanie samodyscypliny,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo swoje innych uczniów,
- kształtowanie potrzeby podporządkowania się uczniom określonym regułom gier i zabaw poprzez ukazywanie negatywnych skutków nieprzestrzegania ustalonych zasad,
- kształtowanie sprawności kondycyjnej, zwłaszcza szybkości lokomocyjnej oraz pojedynczego ruchu,
- kształtowanie właściwości koordynacyjnych, ze szczególnym naciskiem na precyzję, rytmiczność, ekonomikę i celowość ruchu,
- tworzenie sytuacji umożliwiających wspólne przeżycie wysiłku fizycznego – rozładowywanie napięcia i emocji,
- kształtowanie umiejętności ruchowych przydatnych w mini-grach sportowych,

- rozwijanie i utrwalanie zainteresowań sportowych uczniów poprzez spotkania ze sportowcami różnych dyscyplin sportowych,
- umożliwianie sprawdzania poziomu nabywanych umiejętności ruchowych poprzez udział w imprezach sportowych,
- wdrażanie uczniów do regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych.

DZIAŁANIA SPORTOWO - REKAREACYJNE DLA UCZNIÓW KLAS I - III

KONKURS PLASTYCZNY "ENCYKLOPEDIA MISTRZÓW"

Opis :

Konkurs ten ma charakter konkursu międzyoddziałowego. Udział w nim wezmą oddziały klas II i III. Każdy oddział wykonuje album o mistrzach z różnych dziedzin sportu.

Jeden uczeń z klasy wykonuje kartkę do encyklopedii. Zdjęcie najładniejszej pracy zostanie umieszczone na stronie szkoły.

Cele i założenia:

- możliwość poznania sławnych sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe
- zachęcanie uczniów do uprawiania różnych dyscyplin sportowych
- promowanie aktywnego stylu życia
- promowanie aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu
- pokazanie sportowej drogi
- promowanie zasad fair play

ZAWODY SPORTOWE NA POZIOMACH KLAS I - III

Opis:

Z każdej klasy wychowawca wyznaczy reprezentację składającą się z 6 dziewczynek i 6 chłopców (reprezentacje dwunasto osobowe).

Zespół klasowy będzie rywalizował w dwóch konkurencjach:

- wyścigi rzędów
- tor przeszkód

Cele i założenia:

- nauczanie dzieci rywalizacji sportowej w duchu zasad fair play
- aktywne spędzanie czasu wolnego od zajęć szkolnych

KONKURS - "ŚLADAMI MISTRZÓW SPORTU"

W FORMIE GAZETKI

Opis:

W każdej sali lekcyjnej klasy wykonują gazetkę dotyczącą wybranej dyscypliny sportowej. Zdjęcia trzech najładniejszych prac zostaną umieszczone na stronie szkoły.

Cele i założenia:

- poznawanie różnych dyscyplin sportowych
- zachęcanie uczniów do uprawiania różnych dyscyplin sportowych
- promowanie aktywnego stylu życia
- umożliwienie poznania sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe

- pokazanie sportowej drogi do sukcesu

KONKURS PLASTYCZNY

" PORTRET MOJEGO ULUBIONEGO SPORTOWCA "

Opis:

W konkursie udział wezmą uczniowie klas I. Chętni uczniowie wykonają dowolną techniką portret wybranego, ulubionego przez siebie sportowca.

Dziesięć najładniejszych prac zostanie wybranych , oprawionych a następnie wyeksponowanych podczas uroczystości szkolnych.

Cele i założenia:

- umożliwienie poznania sławnych sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe
- zachęcanie uczniów do uprawiania różnych dyscyplin sportowych
- promowanie aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu
- pokazanie sportowej drogi do sukcesu
- promowanie zasad fair play
- rozwijanie plastycznych umiejętności uczniów

SPORTOWE SPOTKANIE W TEATRZE

Opis:

Dla wszystkich klas I zostanie zorganizowane wyjście do teatru Guliwer na spektakl "Planeta Football".

Cele i założenia:

- propagowanie sportu poprzez sztukę
- propagowanie zdrowego stylu życia
- upowszechnianie sportu i rekreacji w życiu codziennym

MECZ POKAZOWY

Opis:

Klasa 1 ł (sportowa) podczas Dnia Rodzinki rozegra mecz pokazowy w piłkę nożną. Dwie wybrane drużyny składające się z sześciu zawodników rozegrają mecz pokazowy.

Cele:

- zachęcanie dzieci do udziału w sporcie poprzez rywalizację
- popularyzacja aktywnego stylu życia wśród uczniów szkół podstawowych
- wyłanianie piłkarskich talentów oraz spełnianie dziecięcych marzeń
- pokazanie dzieciom alternatywnego sposobu aktywnego spędzania czasu wolnego od zajęć szkolnych

TURNIEJ TENISA ZIEMNEGO

Opis:

Podczas Dnia Rodzinki odbędzie się turniej tenisa ziemnego. Weźmie w nim udział jedenaście dziewczyn z klasy sportowej I Ł. W turnieju nagrodzone zostaną trzy najlepsze zawodniczki.

Cele:

- propagowanie tenisa ziemnego wśród uczniów
- upowszechnianie wychowania fizycznego
- rozwijanie pasji sportowych
- wspieranie uczniów w dążeniu do osiągnięcia sukcesów sportowych
- udzielanie wsparcia zawodnikom odnoszącym pierwsze sukcesy

QUIZ O SPORTACH I SPORTOWCACH.

Opis:

Quiz przeznaczony jest dla oddziałów I- III. Z każdej klasy wychowawca wyznacza trzech reprezentantów. Uczniowie odpowiadają na dziesięć punktowanych pytań, które są dostosowane do ich możliwości i wieku.

Cele i założenia:

- możliwość poznania sławnych sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe
- zachęcanie uczniów do uprawiania różnorodnych dyscyplin sportowych
- promowanie aktywnego stylu życia
- promowanie aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu

- pokazanie sportowej drogi do sukcesu

PLAKATY PROPAGUJĄCE SPORT

Opis:

Zadaniem każdej klasy będzie wykonanie jednego plakatu o tematyce sportowej. Prace wykorzystane zostaną do dekoracji podczas Dnia Rodzinki i będą okazją do zaprezentowania zainteresowań sportowych naszych uczniów.

Cele i założenia:

- promowanie sportu , wychowania fizycznego i kultury fizycznej
- propagowanie zdrowego stylu życia
- wdrażanie zasad fair play
- nabywanie prozdrowotnych nawyków
- promocja lekcji wychowania fizycznego
- pokazywanie negatywnego wpływu na zdrowie dzieci zwalnianych z zajęć sportowych

"SPOTKANIE Z MISTRZEM"

Opis :

"Spotkanie z Mistrzem" to cykl spotkań ze sportowcami uprawiającymi różne dyscypliny sportowe.

Jednym z gości zaproszonym w ramach naszego programu będzie maratończyk Marcin Dulnik , który podczas wizyty w naszej szkole opowie o roli aktywności fizycznej dla naszego zdrowia.

Cele :

- możliwość poznania sławnych sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe
- zachęcanie uczniów do uprawiania różnych dyscyplin sportowych
- promowanie aktywnego stylu życia
- promowanie aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu
- pokazanie sportowej drogi do sukcesu naszych gości
- promowanie zasad fair play