

MODUŁ II AKTYWNI SPĘDZAM CZAS

TREŚCI/ZADANIA	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PLANOWANE EFEKTY
1. Ocena własnej sprawności fizycznej.	1. Wykonywanie testów sprawnościowych oceniających własną kondycję fizyczną oraz kontrolowanie jej rozwoju. 2. Dokonywanie przez uczniów pomiaru wysokości i masy ciała, systematyczny zapis do tabeli swoich wyników, wyszukiwanie informacji n/t prawidłowego przyrostu masy ciała do wzrostu. 3. Pogadanki na lekcji biologii dotyczące sprawności fizycznej organizmu.	1. Uczeń wie, jak zdrowo spędzać czas wolny i potrafi dokonać oceny swojej sprawności fizycznej. 2. Uczeń potrafi kontrolować wagę ciała. 3. Uczeń zna korzyści wynikające z aktywnego spędzania czasu wolnego.
2. Trening zdrowotny i rekreacyjny	1. Pogadanki na lekcjach wychowania fizycznego dotyczące podstawowych zasad przeprowadzania rozgrzewki. 2. Ćwiczenia usprawniające własne deficyty ruchowe.	1. Uczeń wie, jak ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń kształtujących. 2. Uczeń potrafi samodzielnie wykonywać ćwiczenia usprawniające zgodnie z własnymi możliwościami.
3. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej – uczeń jako zawodnik, organizator, kibic.	1. Organizowanie alternatywnych formy zajęć sportowo – rekreacyjnych. 2. Organizowanie zajęć sportowych pozalekcyjnych dla wszystkich chętnych dzieci – treningi piłki nożnej, tańce, aerobic, gry zespołowe, tenis stołowy, kręgle, itp. 3. Uczestnictwo w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych według ustalonego harmonogramu. 4. Aktywność ruchowa na „zielonej szkole”, turnusie edukacyjno – rehabilitacyjnym, szkolnym zimowisku	1. Uczeń dokonuje wyboru form aktywności fizycznej. 2. Uczeń pełni rolę zawodnika, organizatora i dobrego kibica. 3. Uczeń wykazuje się znajomością zasad aktywnego wypoczynku. 4. Uczeń w swoim czasie wolnym czynnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, zachęcając do tego również swoich rodziców. 5. Uczeń docenia walory ruchu na świeżym powietrzu, umie zachować się w wodzie, poznaje i udoskonala swoje

	<p>5. Wyjazdy na wycieczki, basen, rajdy, łyżwy, kuligi w ramach ŚPP „Parasol”.</p> <p>6. Spotkania ze sportowcami i pasjonatami sportu.</p> <p>7. Konkurs na najlepszego sportowca szkoły.</p> <p>8. .Zorganizowanie wystawy fotograficznej: „Moja rodzina na sportowo”.</p>	<p>umiejętności pływackie.</p> <p>6.Uczeń znajduje swoje autorytety wśród sportowców, potrafi uzasadniać swoje wybory.</p> <p>7. Uczniowie doceniają wartość sportu w swoim życiu.</p> <p>8.Uczniowie raz w roku podsumowują swoje osiągnięcia sportowe.</p> <p>9.Uczeń wykazuje większe zainteresowanie aktywnością sportową.</p>
<p>4.Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową – rekreacja całej społeczności szkolnej.</p>	<p>1. Rajd rowerowy wraz z rodzicami.</p> <p>2.Turniej Tenisa Stołowego dla rodziców organizowany z okazji Dnia Matki</p> <p>3. Festyn Rodzinny – wspólna aktywność na świeżym powietrzu.</p> <p>4. Zajęcia ruchowe dla nauczycieli –fitness, zumba, pilates, joga, itp.</p> <p>5. Wspólne wycieczki, ogniska z grami zabawami ruchowymi.</p> <p>5. Zajęcia aerobiku dla „Mamy i Babci”.</p>	<p>1. Rodzic wie, jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka.</p> <p>2. Szkoła staje się lokalnym ośrodkiem sportu i rekreacji dla mieszkańców dzielnicy.</p>
<p>5. Bezpieczna aktywność fizyczna oraz higiena osobista.</p>	<p>1. Uczestnictwo w warsztatach dotyczących niesienia pierwszej pomocy całej społeczności szkolnej.</p> <p>2. Zajęcia edukacyjne dotyczące zasad dbałości o higienę osobistą w trakcie dojrzewania i okresie wzmożonego wysiłku fizycznego.</p> <p>3. Zajęcia dotyczące ochrony organizmu przed nasłonecznieniem i wyziębieniem, doбором stroju do warunków atmosferycznych.</p>	<p>1.Uczniowie i rodzice oraz nauczyciele znają zasady udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>2.Uczeń potrafi zadbać o higienę swojego ciała</p> <p>3. Uczeń dokonuje właściwych wyborów dotyczących odzieży w zależności od pogody i rodzaju aktywności fizycznej.</p>

