

OLECKO

— miasto aktywne sportowo

SAMOPOCZUCIE

METRYKA

WAGA CIAŁA

UKŁAD ODDECHOWY

APARAT RUCHU

DŁUGOŚĆ ŻYCIA

SPORT

HORMONY SZCZĘŚCIA

SYLWETKA

SERCE I UKŁAD KRWIONOŚNY

SYSTEM IMMUNOLOGICZNY

GODZIENNIE W RUCHU

Aktywność ruchowa w mojej rodzinie

– aktywne spędzanie wolnego czasu

- spacery, wycieczki „Wiewiórczą Ścieżką”, gry i zabawy, gry zespołowe (piłka nożna, siatkówka, koszykówka), jazda na rowerze, wycieczki rowerowe, rolki, hulajnoga, łyżworolki, deskorolki, basen, bieganie, wędkarstwo, zabawy nad wodą, wiosłowanie, pływanie łódką, kajakiem, biegi po lesie, jazda konna, aerobik, żeglowanie, sanki, narty, łyżwy, gra w badmintona, mini siłownia, bieganie/spacery z psem, ping-pong, wyjazdy na wieś do rodziny, udział w zawodach biegowych, ścianka wspinaczkowa, wspólne ogniska, zbieranie grzybów, Zumba, chodzenie po górach, tenis
- zabawy na placu zabaw, na podwórku, gry zespołowe (duże szachy)
- praca na działce, w ogródku, siłownia, siłownia na świeżym powietrzu, udział w zajęciach karate, gra w tenisa, puszczanie latawców, zabawa w kulkach na Hali Lega, rodzinny udział w „Biegu Niepodległości” i skakanie na trampolinie.
- uprawianie joggingu, ćwiczenia fitness, Zumba, spływy kajakowe, biwaki, sporty motorowe, nordic walking

SPORT W NASZEJ SZKOLE

Mój pomysł na wychowanie fizyczne

zajęcia na basenie, na Hali Lega, ćwiczenia na matach, zajęcia na siłowni, gimnastyka artystyczna, tenis ziemny i stołowy, hokej na trawie, wycieczki, siatkówka, koszykówka, piłka nożna, turnieje sportowe

0 - III

ścianka wspinaczkowa, jazda na rolkach, zajęcia typu tor przeszkód na podwórku, wykorzystywanie pomocy innych niż piłki, np. bloków startowych, tańce, badminton, nauka tańca współczesnego, spotkania z wybitnymi sportowcami, gry rekreacyjne i zespołowe, bieganie, uczeń w roli nauczyciela, park linowy, lekkoatletyka, spacer, wycieczki rowerowe, sporty zimowe, obozy sportowe,

IV - VI

Zumba dla dziewcząt, zajęcia z aerobiku na świeżym powietrzu, nauka różnych sztuk walki, wycieczki rowerowe, przekazywanie wiedzy o konsekwencjach dla postawy i zdrowia wynikających z nieuprawiania sportu, wykorzystanie muzyki, wprowadzić inne dyscypliny (zapasy, balet), ocenianie za możliwości ucznia, więcej gier zespołowych, chwarta godzina w-f powinna uwzględniać propozycje uczniów

I - III

RODZICE

gry i zabawy w terenie, gry zespołowe, granie w gumę, skakanka, ringo, podchody, tory przeszkód, ćwiczenia przy muzyce, nauka tańca, tenis, aerobik, więcej zajęć na powietrzu, basen, Hala Lega, zajęcia fitness dla dziewcząt, Zumba, zajęcia na lodowisku, zawody na stadionie sportowym, nauka jazdy na rolkach, rowerze, mini zawody sportowe między klasami, zajęcia w-f z rodzicami, prowadzony przez nauczycieli w – f (I-III SP), w-f z wyróżnionymi dyscyplinami (piłka nożna, siatkówka ...), siłownia, ścianka wspinaczkowa, podział na grupy chłopcy – dziewczęta, gość specjalny, który poprowadzi zajęcia w – f, młodzież może samodzielnie poprowadzić elementy lekcji, zajęcia w skate parku, na Wiewiórczej ścieżce, wprowadzić inne dyscypliny (zapasy, balet, sztuki walki), zawody sportowe z pływania, różnorodne dyscypliny sportowe, tenis ziemny, kurs samoobrony, zajęcia terenowe, mniej zaliczeń z różnych ciężkich dyscyplin, sporty zimowe, więcej ćwiczeń rekreacyjnych, wycieczki piesze i rowerowe.

JAK UATRAKCYJNICZĄĆ ZAJĘCIA SPORTOWE W SZKOLE

0 - III

więcej zajęć na basenie i Hali Lega, wycieczki sportowe, biegi przełajowe, więcej gier zespołowych, nauka jazdy na rowerze,

spotkania ze sportowcami, lekcja poprowadzona przez znanego sportowca, trenera, Zumba, zajęcia przy muzyce, korzystanie z siłowni plenerowej, zadbać o przyjazną atmosferę, różnicowanie dyscyplin sportowych, gra w tenisa ziemnego, park linowy, ćwiczyć z uczniami z innych szkół, spływy kajakowe

IV - VI

I - III

prowadzenie lekcji z udziałem na grupę dziewcząt i chłopców, aquaerobik, wyjazdy rowerem na Wiewiórczą Ścieżkę,

RODZICE

zajęcia poza szkołą, marszobiegi w terenie, zawody między szkołami, turnieje, zapraszać specjalistów z danej dziedziny sportu, zajęcia przy muzyce, zajęcia z instruktorami rytmiki, tańca, więcej gier zespołowych, różne dyscypliny sportu kształtujące wszechstronny rozwój fizyczny, nagrody za zawody, rolki, łucznicstwo, zawody rowerowe, organizować zajęcia nietypowe (np. pływanie kajakiem, tenis ziemny), sekcje sportowe z różnych dyscyplin, wprowadzić nowe dyscypliny atrakcyjne dla uczniów, zajęcia na ściance wspinaczkowej.

„STOP” zwolnieniom z wychowania fizycznego

0 - III

łatwe zajęcia, bezpieczne zabawy, zajęcia na sali gimnastycznej na każdym w-f, rozmowa z rodzicami, karate,

IV - VI

nauczyciel bierze pod uwagę propozycje uczniów – tematyka i sposób prowadzenia zajęć, zapraszanie sportowców, ciekawsze zajęcia, nie chorować, ciekawe tematy, motywować, zmotywować i wychować rodziców, zwolnienie z ćwiczeń po okazaniu zwolnienia lekarskiego lub w szczególnych przypadkach na pisemną prośbę rodziców,

I - III

docenić wysiłek, a nie wynik, tolerować tylko zwolnienia od lekarza medycyny sportu, mówienie o konsekwencjach wynikających z braku ruchu, brać pod uwagę zdanie uczniów przy wyborze rodzaju aktywności, basen na ostatnich lekcjach, nie zmuszać do nielubianej dyscypliny, ocena dostosowana do możliwości ucznia, nie łączyć różnych klas, zajęcia na basenie oddzielnie chłopcy / dziewczyny, umożliwić użycie prysznica, tłumaczyć rolę aktywności, więcej jedynek, uwag, telefon do rodziców, oddzielnie zajęcia chłopców i dziewcząt,

RODZICE

uświadamiać rodziców, korzystać z Hali Lega, urozmaicać program zajęć, w – f w formie aerobiku, tańca, nie przyjmować zwolnień „z byle powodu”, traktować zajęcia jako zabawę, a nie przedmiot, który jest obowiązkowy, zachęcać do aktywności fizycznej w domu, dostosować wymagania do możliwości dziecka, zmobilizować i wyedukować rodziców, uświadomić rodziców o potrzebie aktywności fizycznej, tylko zwolnienie lekarskie, w szczególnych sytuacjach osobiste zwolnienie przez rodzica, wpoić rodzicom, że jednak sport nie kaleczy, uatrakcyjnić zajęcia, wysłuchać ucznia, nagradzać za dobre wyniki, motywować, mobilizować dzieci do zajęć, nie ustępować dzieciom, rodzice powinni zatroszczyć się o to, aby ich dziecko nie korzystało ze zwolnień, nie zmuszać do wysiłku ponad możliwości, zapraszać na zajęcia znanych sportowców, organizować zajęcia nietypowe, zmienić sposób oceniania w przypadkach osób z problemami zdrowotnymi, jeżeli uczeń zgłasza problem, nie chce ćwiczyć lub ogranicza się w ćwiczeniach, nauczyciel powinien pisemnie zgłosić fakt rodzicowi ze wskazaniem, aby skonsultować problem z lekarzem, na podstawie diagnozy nauczyciel dostosowuje dla ucznia ćwiczenia, zakres, tempo i wystawia ocenę stosownie do obiektywnych możliwości ucznia, ewentualnie motywuje we współpracy z psychologiem, pielęgniarką, pozwolić na strój zakrywający nogi, nie wymagać od uczniów, aby byli najlepsi w każdej dyscyplinie, wprowadzanie różnorodnych metod pracy, popularyzować aktywną fizyczną wśród dzieci i rodziców.

KULTURA FIZYCZNA W NASZYM MIEŚCIE

Atrakcyjne zajęcia sportowe i rekreacyjne

0 - III

park linowy, place zabaw na każdym osiedlu, ścieżki rowerowe,

sztuczne lodowisko, tory dla rolkarzy dla młodszych dzieci, różne zawody i rozrywki sportowe dla dzieci młodszych i starszych, dzieci wraz z rodzicami, skate park dla młodszych, więcej piramid wspinaczkowych, żeglowanie, kajaki, zajęcia na ściance wspinaczkowej, bieganie, pływanie, rozrywki w piłkę nożną wraz z rodzicami, w tenisa stołowego,

IV - VI

zajęcia poza szkołą – Hala Lega, siłownia plenerowa, tor dla rowerów i rolek, dostępność do sal gimnastycznych, siatkówka na powietrzu, aerobic, taniec, Zumba, ogniska, spływy kajakowe, koła sportowe,

I - III

pilates, sporty wodne, basen, tenis, siłownia, ścianka wspinaczkowa, hala, zajęcia w terenie, turnieje szkolne, międzyszkolne, konkursy sportowe, Olimpiada Milusińskich, karnety na halę sportową, oleckie biegi rodzinne, pikniki rodzinne, taekwondo, zawody w pływaniu, zawody rowerowe, na rolkach, hulajnogach, biegi, raz w tygodniu aerobik na placu, turnieje osiedlowe, Wiewiórcza ścieżka, jezioro.

RODZICE

Nasz pomysł na aktywne spędzenie czasu wolnego

basen bez opłat, korzystanie z hali Lega bezpłatnie, tor przeszkód na świeżym powietrzu, dmuchana zjeżdżalnia, trampolina, więcej ścieżek rowerowych, karuzele, park linowy, jazda konna, festyny, żeglowanie, szkółka żaglowa, konkursy, puszczać latawce, serfowanie, wycieczki,

0 - III

przynależność do sekcji sportowych, uprawianie gier zespołowych, gry rekreacyjno-sportowe na podwórku/boisku osiedlowym lub szkolnym, wycieczki piesze lub rowerowe, rozgrywki drużyn podwórkowych, wypożyczalnia rowerów, bezpłatne zajęcia sportowe, np.: sztuki walki, siłownia na świeżym powietrzu dla dzieci, minigolf, bezpłatna ścianka wspinaczkowa, paintball, taekwondo, turnieje miejskie, osiedlowe, wycieczki krajoznawcze po okolicy pieszo lub rowerem, wycieczki do lasu, jazda rowerem lub na rolkach po torze na skate parku, zabawy na świeżym powietrzu, spacery, tańce, piłka ręczna, koszykówka, bieganie, ciekawe zabawy, pływanie, aquapark,

IV - VI

więcej ścieżek rowerowych i rolkowych, zorganizować „Czwartki lekkoatletyczne” dla dzieci i młodzieży, sploty kajakowe, jazda konno, organizowanie turniejów sportowych np. „dzielnicowych” w różnych dyscyplinach, imprezy masowe w Olecku (np. biegi uliczne, regaty, zawody, festyny),

różnego rodzaju pikniki, zawody, wykorzystanie istniejących obiektów sportowych, udział w zawodach sportowych, siłownia w parku, park linowy, siłownię na powietrzu, wędrownki piesze podchody drużynowe, siłownia w mieście, obok jest plac zabaw dla dzieci, zabawy i konkursy, rozbudowanie placu zabaw, otwarte zajęcia na stadionie i Hali Lega, „pajęczyna” do wspinania, festyny rodzinne, zabawy sportowe dla mieszkańców całego miasta, pływanie na sprzętach wodnych, darmowe zajęcia organizowane, wykorzystanie jeziora i okolicy, więcej zorganizowanych grup dla dzieci i młodzieży w różnym wieku, utworzenie parku linowego, wybudowanie placów zabaw dla dzieci oraz mini siłowni w plenerze,



RODZICE

organizacja imprez sportowych na stadionie – otwartych dla wszystkich mieszkańców, więcej imprez sportowych typu Olimpiada Milusińskich, biegi uliczne dla całej rodziny, więcej ścieżek rowerowych i rolkowych, imprezy masowe w Olecku (np. biegi uliczne, regaty, zawody, festyny), zajęcia fitness na świeżym powietrzu dla każdego chętnego (np. na Placu Wolności raz w tygodniu prowadzone przez fachowca), sporty wodne: zadbanie o plaże miejskie (piasek, huśtawki dla dzieci, wypożyczalnie sprzętu, czyste toalety i więcej niż jeden kosz na śmieci); animator zajęć w siłowni nad jeziorem i w skateparku.

RODZICE

więcej ścieżek
rowerowych

więcej sprzętu
sportowego
w szkołach

sala
gimnastyczna

boiska do
koszykówki

Jak uatrakcyjnić naszą bazę sportową

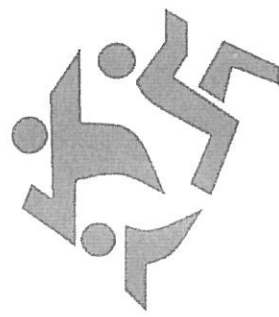
mini
siłownia

place zabaw na
każdym osiedlu

boiska
ze
sztuczną
murawą

park linowy, mini
park linowy

więcej siłowni na
powietrzu



OLECKO

— miasto aktywne sportowo



OLECKO

- miasto ludzi szczeniowych