

## SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

### PLAN DZIAŁAŃ W ROKU SZKOLNYM 2019/2020

LP.	ZADANIE	KRYTERIUM SUKCESU	SPOSÓB REALIZACJI	WYKONAWCY/ OSOBA ODPOWIEDZIALNA	TERMIN	SPOSÓB SPRAWDZENIA WYKONANIA ZADANIA
1.	Zapoznanie nowych członków społeczności szkolnej z koncepcją i zasadami Szkoły Promującej Zdrowie.	Społeczność szkolna zna koncepcję i zasady SzPZ.	Przekazanie informacji o programie SzPZ nowym pracownikom, rodzicom, uczniom.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	wrzesień/ październik	Dokumentacja szkolna
2.	Przeprowadzenie diagnoz.	100% nauczycieli, 100% pracowników niepedagogicznych oraz losowo wybrani rodzice i uczniowie wypełniło ankiety.	Przygotowanie ankiet i ich opracowanie.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	wrzesień/ październik	Wyniki ankiet – raport
3.	Przedstawienie społeczności szkolnej problemu priorytetowego Szkoły Promującej Zdrowie. Zaplanowanie działań na rok szkolny 2019/2020.	Społeczność szkolna zna problem priorytetowy i działania na rok szkolny 2019/2020.	Zapoznanie społeczności szkolnej z planem działań SzPZ.	Dyrekcja szkoły, koordynator programu, administrator strony internetowej szkoły	październik	Protokół posiedzenia Rady Pedagogicznej, protokół zebrania Rady Rodziców, publikacja na stronie internetowej szkoły

4.	Wybór hasła na rok szkolny 2019/2020.	Społeczność szkolna przyjęła hasło promujące aktywność fizyczną.	Zamieszczenie najciekawszych haseł promujących aktywność fizyczną na tablicy SzPZ.	Koordynator programu, nauczyciel plastyki, administrator strony internetowej szkoły	październik	Publikacja na stronie internetowej szkoły
5.	<p>Udział koordynatora programu w formach doskonalenia.</p> <p>Nawiązanie kontaktu z panią Jadwigą Krzewską-Gordziewską.</p> <p><i>Wychowywać człowieka mądrego – metoda tutoring w Szkołach/Przedszkolach Promujących Zdrowie – seminarium.</i></p> <p><i>Prezentacja dorobku Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie w zakresie realizacji zadań ukierunkowanych na wzmacnianie rozwoju uczniów.</i></p>	<p>Dyrekcja szkoły, koordynator programu nawiązali współpracę z pracownikiem WOM.</p> <p>Koordynator programu zdobył wiedzę na temat tutoring jako metody sprzyjającej indywidualizacji w procesie edukacji oraz poznał dorobek Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie w zakresie realizacji zadań ukierunkowanych na wzmacnianie rozwoju uczniów.</p>	<p>Spotkanie z pracownikiem WOM – p. Jadwigą Krzewską-Gordziewską</p> <p>Udział w seminarium prowadzonym przez pracowników WOM.</p>	<p>Dyrekcja szkoły, koordynator programu</p> <p>Koordynator programu</p>	<p>wrzesień</p> <p>wrzesień</p>	<p>Dokumentacja szkolna</p> <p>Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia</p>

	<i>Narzędzia do autoewaluacji w Szkole Promującej Zdrowie.</i>	Koordinator zna i potrafi stosować narzędzia do autoewaluacji w SzPZ.	Udział w warsztatach prowadzonych przez krajowego koordynatora ds. Promocji Zdrowia w szkole.	Koordinator programu	II semestr roku szkolnego 2019/2020	Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia
6.	<p>Taniec, czyli zdrowie, ekspresja i emocje.</p> <p><i>Aktywność fizyczna przy muzyce – Dzień Chłopaka (klasy IV-VIII).</i></p> <p>Bal Niepodległościowy – nauka poloneza (klasy VII-VIII).</p> <p>Bal karnawałowy (klasy I- VIII).</p> <p>Bal Absolwenta (klasy VIII).</p>	Uczniowie znają korzyści dla zdrowia i samopoczucia płynące z tańca oraz podstawowe figury taneczne.	Zorganizowanie zabaw dla uczniów jako sposobu na aktywność fizyczną w czasie wolnym, nauka poloneza.	Samorząd Uczniowski, wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego, rodzice	<p>październik</p> <p>listopad</p> <p>luty</p> <p>czerwiec</p>	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły

7.	Piramida aktywności fizycznej – plakaty.	Spółeczność szkolna zna rózne formy aktywności fizycznej, określa właściwą ilość czasu w ciągu dnia na aktywność fizyczną, wie jak ważny jest wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, rozumie różnicę między wypoczynkiem czynnym i biernym.	Wykonanie w formie plakatów piramidy aktywności fizycznej.	Wychowawcy, uczniowie	listopad	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
8.	<i>Ćwicz na zdrowie!</i> – aktywne poranki w świetlicy szkolnej.	Uczniowie zaspokajają potrzebę ruchu, poprawiają koncentrację oraz stan fizycznego i psychicznego odprężenia.	Przeprowadzenie ćwiczeń i zabaw ruchowych dla uczniów świetlicy szkolnej.	Nauczyciel wychowania fizycznego	cały rok	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
9.	Przerwa śródlekcyjna na gimnastykę – w tym prowadzona przez uczniów.	Uczniowie zaspokajają potrzebę ruchu, poprawiają koncentrację oraz stan fizycznego i psychicznego odprężenia.	Przeprowadzenie ćwiczeń ruchowych podczas zajęć przygotowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego.	Nauczyciele	cały rok	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej

10.	Gry i zabawy ruchowe dla uczniów klas I-III.	Uczniowie uczestniczą w różnych formach aktywności fizycznej, rozumieją wpływ ćwiczeń na ich zdrowie.	Przeprowadzenie gier i zabaw dla uczniów klas I-III.	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej	marzec	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej
11.	<p>Aktywna przerwa</p> <p>Wyłonienie mistrza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skoków na skakance,</li> <li>- skoków w dal,</li> <li>- kręcenia hula-hop,</li> <li>- żonglerki piłką,</li> <li>- robienia pompek, brzuszków i przysiadów,</li> <li>- rzutów lotek,</li> <li>- rzutów do celu,</li> <li>- odbić rakiетką do tenisa.</li> </ul> <p>Rozgrywki klas w:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unihokeju,</li> <li>- koszykówce,</li> <li>- piłce nożnej.</li> </ul>	Uczniowie aktywnie spędzają przerwy w szkole, zaspakajając potrzebę ruchu, odprężenia, stosują zasady „czystej gry”.	Przeprowadzenie ćwiczeń i gier w czasie długiej przerwy, wykorzystanie w czasie przerwy strefy zabawy na placu.	Nauczyciele wychowania fizycznego	raz w miesiącu	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
12.	Ćwiczymy razem! – różne formy aktywności fizycznej dla pracowników szkoły i rodziców.	Pracownicy szkoły, rodzice aktywnie spędzają czas wolny, zwiększając swoją sprawność fizyczną, znają ofertę	Przeprowadzenie zajęć sportowych, gier zespołowych w sali gimnastycznej, korzystanie z oferty programu MultiSport.	Dyrekcja szkoły, nauczyciele wychowania fizycznego	dwa razy w semestrze	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej

		programu MultiSport.				szkoły
13.	<p>Aktywność ruchowa w plenerze.</p> <p>Wyjazd pracowników szkoły nad morze (basen, sauna, nordic walking).</p> <p><i>Wędruj z nami!</i> – organizacja rajdów pieszych: - jesienny rajd pieszy, - wiosenne rajdy piesze.</p> <p><i>Spacer wspomnień i pamięci</i> – spacer po cmentarzu śladami pomników pamięci poległych, zapalenie zniczy zmarłym pracownikom szkoły.</p> <p>Dzień Przeciw Siedzącemu Trybowi Życia – spacerowy marzec.</p> <p>Dzień Dziecka – biesiada na świeżym powietrzu.</p> <p>Wycieczki turystyczne i rekreacyjne klas.</p>	<p>Społeczność szkolna aktywnie spędza czas wolny, uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, w tym na świeżym powietrzu, wykorzystuje aplikację Endomondo do monitorowania dokonań sportowych, zna walory przyrodnicze i historyczne miejsc.</p>	<p>Zorganizowanie wyjazdów, rajdów, wyjść, wycieczek.</p>	<p>Dyrekcja szkoły, nauczyciele biologii, geografii, historii, wychowawcy, rodzice</p>	<p>listopad</p> <p>listopad/ grudzień maj/ czerwiec</p> <p>październik</p> <p>marzec</p> <p>czerwiec</p> <p>cały rok</p>	<p>Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły</p>

14.	<p><i>Kiedy nauczyciel się gimnastykuje...</i> – konkurs plastyczny.</p>	<p>Uczniowie podejmują działania na rzecz zdrowia, promują aktywny styl życia.</p>	<p>Wykonanie prac plastycznych ukazujących nauczycieli uprawiających sport.</p>	<p>Nauczyciel plastyki</p>	<p>październik</p>	<p>Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły</p>
15.	<p>Dieta w aktywności fizycznej.</p> <p><i>Śniadanie daje moc</i> - zdrowa propozycja drugiego śniadania.</p> <p><i>Mikołajkowo i zdrowo.</i></p> <p>Dzień Wody – nawadnianie organizmu przy wysiłku sportowym.</p> <p><i>Dodajmy sobie energii!</i> – zdrowy stragan warzywno-owocowy.</p>	<p>Społeczność szkolna ma świadomość, że prawidłowo zbilansowana dieta i aktywność fizyczna to niezbędny element zdrowego stylu życia.</p>	<p>Degustacja potraw, wykonanie plakatów, mikołajkowe zdrowe upominki.</p>	<p>Samorząd Uczniowski, wychowawcy, nauczyciel biologii, Rada Rodziców, rodzice</p>	<p>listopad</p> <p>grudzień</p> <p>marzec</p> <p>marzec</p>	<p>Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły</p>
16.	<p><i>Co mam w plecaku?</i> – dbamy o prawidłową postawę ciała.</p>	<p>Uczniowie wiedzą, że źle dobrany i przepełniony tornister obciąża kręgosłup i przyczynia się do wad postawy.</p>	<p>Ważenie, weryfikacja zawartości plecaka w danym dniu lekcyjnym, przypomnienie o możliwości pozostawiania w szkole części wyposażenia plecaka.</p>	<p>Wychowawcy klas, pielęgniarka szkolna</p>	<p>październik</p>	<p>Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły</p>

17.	Spotkanie ze znanym sportowcem.	Społeczność szkolna zna osobę ze środowiska lokalnego odnoszącą sukcesy sportowe, etapy jego kariery, poszerza wiedzę na temat dyscypliny sportowej, czerpie pozytywne wzorce.	Zorganizowanie spotkania ze sportowcem.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie, nauczyciele wychowania fizycznego	grudzień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
18.	<i>Mój idol sportowy</i> – plakat lub prezentacja multimedialna.	Uczniowie pogłębili wiedzę dotyczącą kariery wybranego sportowca.	Wykonanie plakatów lub prezentacji multimedialnej przedstawiających wybitnych sportowców.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	styczeń	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
19.	Quiz teoretycznosportowy dla uczniów klas V-VI.	Uczniowie poszerzają wiedzę na temat dyscyplin sportowych.	Przeprowadzenie konkursu z zakresu teorii sportu.	Nauczyciele wychowania fizycznego	luty	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły



20.	Zumba – aktywność dla Ciebie!	Uczniowie znają zalety zumbi, aktywnie spędzają przerwę, wykonując układy.	Przeprowadzenie treningu zumbi.	Nauczyciele wychowania fizycznego	marzec	Dokumentacja szkolna, dokumentacja fotograficzna, publikacja na stronie internetowej szkoły
21.	<i>Ja i moja rodzina wypoczywamy aktywnie</i> – konkurs fotograficzny.	Uczniowie i rodzice aktywnie spędzają czas wolny, promują zdrowy styl życia.	Wykonanie fotografii prezentujących aktywny rodzinny wypoczynek.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie rodzice, uczniowie	styczeń/luty	Dokumentacja szkolna, dokumentacja fotograficzna, publikacja na stronie internetowej szkoły
22.	Wpływ ruchu na organizm – mierzenie tętna spoczynkowego i wysiłkowego.	Uczniowie potrafią dokonać pomiaru tętna i zinterpretować wynik.	Przeprowadzenie pomiarów podczas lekcji wychowania fizycznego.	Nauczyciele wychowania fizycznego, pielęgniarka szkolna	luty	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
23.	<i>Nasza szkoła promuje zdrowie</i> – gry i zabawy ruchowe dla najmłodszych w Dniu Otwartym szkoły.	Rodzice znają koncepcję Szkoły Promującej Zdrowie, dzieci uczestniczą w grach i zabawach ruchowych, mają	Zwiedzanie szkoły, sali gimnastycznej, prowadzenie gier i zabaw ruchowych.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	kwiecień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły

		pozytywny obraz placówki.				
24.	<i>O znaczeniu aktywności fizycznej dla organizmu człowieka – spotkanie z lekarzem.</i>	Społeczność szkolna zna korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej.	Uczestniczenie w wykładzie prowadzonym przez lekarza.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie.	kwiecień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
25.	Spotkanie z ratownikiem medycznym – pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.	Społeczność szkolna potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.	Szkolenie z udziałem ratownika medycznego.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	kwiecień/ maj	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
26.	Światowy Dzień bez Tytoniu - <i>Jabłko zamiast papierosa.</i>	Społeczność szkolna rozumie znaczenie profilaktyki dla zdrowia, bierze udział w akcjach prozdrowotnych, podejmuje zmiany w stylu życia.	Przeprowadzenie pogadanek, przygotowanie gazetki i kosza jabłek.	Samorząd Uczniowski, wychowawcy, pielęgniarka szkolna	maj	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
27.	<i>Ja, rower i przepisy – Światowy Dzień Roweru (klasy IV-VIII).</i>	Uczniowie znają zasady ruchu drogowego,	Wykonanie plakatów – <i>Sto powodów, dla których warto</i>	Nauczyciel techniki, wychowawcy	maj/ czerwiec	Dokumentacja szkolna, zdjęcia,

		uczestniczyli w zajęciach przygotowujących do zdobycia karty rowerowej, zdobyli uprawnienia.	<i>jeździć rowerem, ułożenie haseł promujących jeżdżenie w kasku, stworzenie Dekalogu rowerzysty, przeprowadzenie egzaminu na kartę rowerową, wyjście do Miasteczka Ruchu Drogowego.</i>			publikacja na stronie internetowej szkoły
28.	Piktogramy – symbole dyscyplin sportowych. Prezentacja wybranej dziedziny sportu.	Uczniowie pogłębili wiedzę na temat dyscyplin sportowych.	Wykonanie przez uczniów piktogramów dyscyplin sportowych i zaprezentowanie wybranej dziedziny sportu.	Nauczyciel plastyki, nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy	czerwiec	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
29.	Festyn Rodzinny <i>Zdrowo i sportowo.</i>	Społeczność szkolna rozumie znaczenie profilaktyki i aktywności fizycznej dla zdrowia, aktywnie spędza czas, integruje się ze sobą.	Zorganizowanie Festynu Rodzinnego z konkurencjami sportowymi, grami i zabawami ruchowymi, punktem profilaktyki zdrowotnej, materiałami edukacyjnymi dla rodziców.	Dyrekcja szkoły, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, pielęgniarka szkolna, Rada Rodziców, rodzice	czerwiec	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły

30.	Dzień Sportu Szkolnego – konkurencje sportowe.	Uczniowie wzięli udział w imprezie sportowej, zwiększyli swoje zainteresowanie życiem sportowym, mają świadomość korzyści płynących z systematycznej aktywności ruchowej, rywalizują w duchu „czystej gry”.	Zorganizowanie Dnia Sportu Szkolnego, przygotowanie nagród, dyplomów.	Nauczyciele wychowania fizycznego	czerwiec	Dokumentacja szkolna, dokumentacja fotograficzna, publikacja na stronie internetowej szkoły
31.	Udział uczniów w międzyszkolnych turniejach i zawodach sportowych.	Uczniowie mają większą sprawność fizyczną, poszerzają swoje zainteresowanie życiem sportowym, potrafią współpracować w zespole i rywalizować w duchu „czystej gry”, mają świadomość korzyści płynących z systematyczności aktywności ruchowej.	Uczestniczenie w zawodach w ramach Lubuskiej Spartakiady Młodzieży i Czwartków Lekkoatletycznych.	Nauczyciele wychowania fizycznego	cały rok	Dokumentacja szkolna, dokumentacja fotograficzna, publikacja na stronie internetowej szkoły

32.	Organizacja dodatkowych zajęć sportowych: - SKS, - nauka pływania (klasy II), - cheerleaders, - zajęcia korekcyjne, - piłka nożna (klasy sportowe i usportowione).	Uczniowie znają ofertę zajęć dodatkowych, rozwijają zdolności i umiejętności sportowe, eliminują wady postawy.	Prowadzenie dodatkowych zajęć sportowych i korygujących wady postawy.	Dyrektor Szkoły, nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy klas I-III	cały rok	Dokumentacja szkolna
33.	Monitorowanie zwolnień z zajęć wychowania fizycznego.	Uczniowie aktywnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego.	Monitorowanie zwolnień z ćwiczeń.	Nauczyciele wychowania fizycznego, pielęgniarka szkolna	cały rok	Dokumentacja szkolna
34.	Przeprowadzenie ewaluacji podjętych działań, sporządzenie raportu.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie dokonał ewaluacji działań, sporządził raport.	Ankiety, obserwacje, opinie społeczności szkolnej.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	czerwiec	Dokumentacja szkolna, raport z rocznych działań

Kontynuacja programów:

- Program UE *Owoce i warzywa w szkole*,
- Program ARR *Mleko w szkole*,
- Program *Przyjaciele Zippiego*.

**? ? ? 33. Monitorowanie zwolnień z zajęć wychowania fizycznego**

**Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego**

**Przekazywanie wychowawcy i rodzicowi informacji na temat liczby zwolnień z ćwiczeń.**

**Obserwacje nauczycieli**

**Dokumentacja szkolna**

## **Program UE Owoce i warzywa w szkole Codziennie jemy zdrowe warzywa i owoce**

## **Program ARR Mleko w szkole Pijemy mleko Koordynatorzy programu, pracownicy obsługi**

Program - Przyjaciele Zippiego

realizowany w klasie 2a SP w roku szkolnym 2019/2020, (druga połowa klasy, która nie realizowała programu w poprzednim roku szkolnym)

Cykl zajęć podzielony jest na 6 bloków tematycznych, każdy po 4 spotkania. (1 zajęcia- 1 godz. lekcyjna).

W sumie cały program zajmuje 24 zajęcia.

Program Przyjaciele Zippiego to międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego dla dzieci w wieku 5-8 lat, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci.

Podczas zajęć dzieci uczą się:

- jak ważna jest rozmowa, słuchanie innych, rozpoznawanie i nazywanie emocji
- analizowania sytuacji życiowych i zastanawiania się nad możliwościami postępowania w tych sytuacjach
- różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami (konflikty rówieśnicze, trudne sytuacje domowe, środowiskowe, straty, śmierć, itp).
- wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu
- doskonalenia relacji dzieci z innymi ludźmi. (zawieranie nowych relacji, podtrzymywanie obecnych)

Program nie koncentruje się na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci.

### **Udział uczniów w zawodach sportowych**

Lubuska Spartakiada Młodzieży

Czwartki Lekkoatletyczne

### **Wykorzystywanie w czasie przerw strefy zabawy na terenie szkoły**

Ćwiczmy razem - formy aktywności fizycznej

Ćwiczmy razem - formy aktywności fizycznej

Sala gimnastyczna dla potrzeb społeczności szkolnej.



**7 kwiet. Światowy Dzień Zdrowia**

**17-24 kwietnia Tydzień dla Serca**

**31 maja Światowy Dzień bez Tytoniu**

**24 września Światowy Dzień Serca**

**10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**

**O znaczeniu aktywności fizycznej dla organizmu człowieka– spotkanie z lekarzem.**

**Prezentacja wybranej dziedziny sportu**

**Mój aktywny weekend**

**Udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych**

**Udział w turniejach, zawodach**

**Życzę Ci zdrowia – zdrowa niespodzianka mikołajkowa**

**Wigilia klasowa bez plastiku – akcja ekologiczna**

**Światowy Dzień Roweru – Ja, rower i przepisy**

**4-8**

**Plakaty – Sto powodów, dla których warto jeździć rowerem. Hasła promujące jeżdżenie w kasku. Dekalog rowerzysty.**

**Egzamin na kartę rowerową.**

**Uczniowie znają zasady ruchu drogowego, uczestniczą w zajęciach przygotowujących do zdobycia karty rowerowej, zdobywają uprawnienia**

**Wyjście do Miasteczka Ruchu Drogowego**

**Dni Kultury Piaskownica - zumba**

**Dzień warzyw i owoców –**

**Konkurs fotograficzny – moja rodzina wypoczywa aktywnie**

**Prelekcja**

**Światowy dzień walki z otyłością marzec**

**Szkolenia, prelekcje, spotkania promujące zdrowy styl życia – organizacja spotkań, szkoleń dla 1**

**Sport dla zdrowia nauczycieli i pracowników niepedagogicznych, program**

**Sprzęt do gier i zabaw - potrzebne**

**Organizowanie wycieczek turystycznych i rekreacyjnych, rajdów pieszych**

**Udział w zawodach sportowych szkolnych i pozaszkolnych**

**Powitanie wiosny**

**Moja ulubiona dyscyplina sportowa**

**Mój idol sportowy**

**Zbiórka surowców wtórnych**

**Organiz. Dyskot szkol jako sposobu na aktywność fiz.**

**Achęcanie uczniów do udziału w Zaj.sport. zawodach , turniejach**

**Propagowanie białej mineralnej wody**

**Rywalizacja sport.**

**Wykorzystanie siłowni w mieście.**

### **Działania całoroczne**

**Wykorzystanie w czasie przerwy strefy zabawy podwórkowej.**

**Pogadanki na temat zachowania bezpieczeństwa**

Gry i zabawy ruchowe

klasy I – III

Quiz teoretycznosportowy

dla klas V-VI

zumba

skakanki

konkurs kapek

Udział w zawodach – według kalendarza

Piktogramy – symbole dyscyplin sportowych

Strefa aktywności fizycznej

Miniliga

Unihokej

Koszykówka

Nasza rodzina wypoczywa aktywnie - konkurs fotograficzny

Ja, rower i przepisy. Sandra Solińska

Bezpieczna droga

Lubuska Spartakiada Młodzieży

Czwartki Lekkoatletyczne

SKS

Nauka pływania klasy II

Chearleaders

Zajęcia korekcyjne

Piłka nożna (klasy sportowe i usportowione)

Rajd pieszy społeczność szkolna

Gimnastyka śródlekcyjna

Wpływ ruchu na organizm - mierzenie ciśnienia, tętna spoczynkowego i wysiłkowego

Ćwiczmy razem - formy aktywności fizycznej

Sala gimnastyczna dla potrzeb społeczności szkolnej.

