

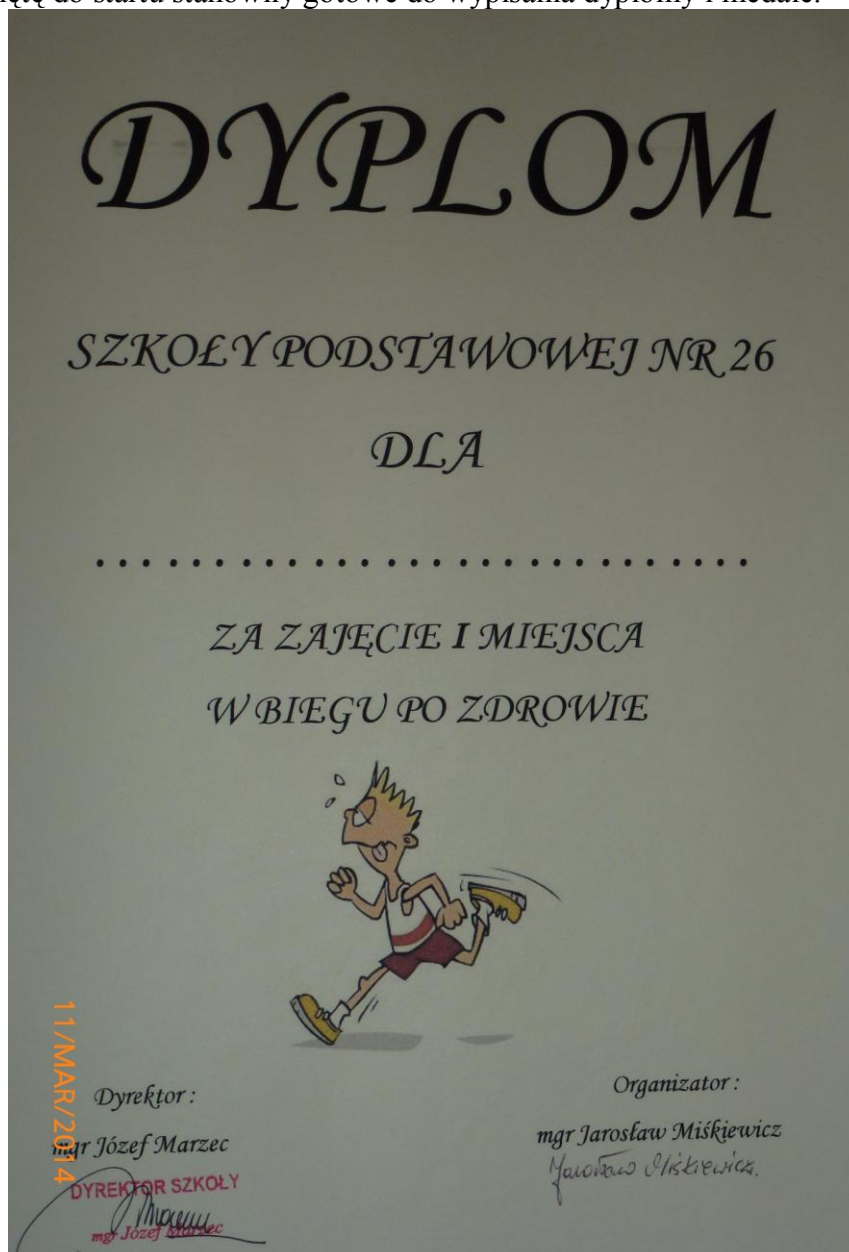
I. RUCH W SZKOLE:

OBSZAR 5 - WYCHOWANIE FIZYCZNE – pozalekcyjne zajęcia sportowe.

28 marca odbyła się w naszej placówce I edycja szkolnego „Biegu po zdrowie”. Z uwagi na nasze uczestnictwo w akcji „Szkoła w ruchu” termin biegu został nieco przyspieszony, co na szczęście pozostało bez wpływu na frekwencję. Wszyscy uczestnicy musieli wykazać się nie tylko kondycją fizyczną, ale również wiedzą z zakresu zdrowego stylu życia. Na końcowy rezultat zawodów składał się uzyskany podczas biegu czas oraz wynik testu (za każdy błąd doliczano 3 sekundy). W tym roku test okazał się wyjątkowo trudny i spowodował liczne przetasowania w końcowej klasyfikacji, zarówno dziewcząt, jak i chłopców.

Z uwagi na niską temperaturę nauczyciel wychowania fizycznego obawiał się o zdrowie zawodników. W końcu to „Bieg po zdrowie”.

Niemalą zachętę do startu stanowiły gotowe do wypisania dyplomy i medale.





Od samego początku o zwycięstwo trwała ząarta walka.

Okazało się, że wykonany wysiłek fizyczny to pestka przed czekającym na uczestników wysiłkiem intelektualnym! Dowód poniżej.

Wiem co jem - szkolny test wiedzy o zdrowiu

Imię i nazwisko.....

Ilość prawidłowych odpowiedzi.....

Prawidłową odpowiedź w teście podkreślamy

| | |
|--|---|
| 1) Stan będący rezultatem nadmiernej utraty wody przez organizm i niebezpieczny dla zdrowia to: a) odwodnienie b) nawodnienie c) suchość | 6) Czy prawidłowe odżywianie jest konieczne dla zdrowia? a) jest podstawą zdrowia b) nie jest ważne c) ważne, tylko przed klasówką |
| 2) Czy leki naturalne to: a) aloes, rumianek, tymianek, liście pietruszki b) rosół z makaronem, mięso pieczone w folii c) coca cola, napój witaminizowany | 7) Ile wody dziennie powinien wypijać dorosły człowiek? a) ok. 2 litry b) ok. 10 litrów c) jedną szklanke |
| 3) Nadmiar soli w diecie sprzyja: a) lepszemu samopoczuciu b) rozwojowi mięśni c) nadciśnieniu tętniczemu, bólowi głowy i obrzękom nóg | 8) Co to jest anoreksja? a) choroba charakteryzująca się niechęcią do jedzenia b) choroba związana z objadaniem się c) inaczey otyłość |
| 4) Który posiłek jest najważniejszy dla ucznia? a) podwieczorek | 9) Jakie warzywa posiadają witaminę C: a) soja, rośliny strączkowe, pomidory b) papryka, warzywa zapustowe, natka pietruszki |

Starsi koledzy nie oddali młodszym palmy pierwszeństwa. Już 11 kwietnia podczas dąbrowskiego „Biegu po zdrowie” będzie okazja do rewanżu!

Lista laureatów wraz z dokumentacją dostępną jest na naszej stronie internetowej.

Początek wiosny zachęca do zabawy na świeżym powietrzu, dlatego wybraliśmy się wraz z grupą zapaleńców do Parku Hallera na siłownię. Zarówno dziewczęta, jak i chłopcy chcą zaimponować rówieśnikom swoją sylwetką w nadchodzące lato. Sądząc po zaangażowaniu w ćwiczenia, nie ma obawy o choćby gram nadwagi. Tylko nasz pan zamiast ćwiczyć, pstrykał zdjęcia, chyba zapomniał, że od tego się nie chudnie...



Pracowaliśmy nad górnymi partiami ciała...



...ale nasze nogi też dostały niezły wycisk!



No chłopaki, spróbujcie to powtórzyć!



Po takich brzuskach, „kaloryfer” pewny!

Marzec to miesiąc intensywnych przygotowań do zawodów z piłki ręcznej w ramach zajęć SKS. W tej dyscyplinie niestety trzeba będzie troszkę więcej biegać i nie oszczędzać łokci.

To będzie nasz pierwszy start w tej dyscyplinie, ale miejmy nadzieję, że po tak intensywnych treningach zwieńczony sukcesem.

Niestety dokumentacja foto jest niedostępna z uwagi na brak zgody na publikację wizerunku (kontrowersje budziła konieczność podania nr pesel i numeru dowodu osobistego).

Potwierdzenie przeprowadzenia zajęć stanowią wpisy w dzienniku i zdjęcia na stronie szkoły – brak zgody na ich dalsze przetwarzanie.

Jak tylko pokazały się pierwsze promienie słoneczne wybraliśmy się wraz z opiekunem na miejski plac zabaw. Niektórych z nas ciężko było wyciągnąć sprzed komputera, ale teraz wiemy, że było warto. Było mnóstwo zabawy, śmiechu i spalonych kalorii, szkoda tylko, że tak krótko... Wszystkie przyrządy zostały przez nas przetestowane, od huśtawek, poprzez małą gaj, aż po zjazd po linie.



Ale frajda!



Czasem warto dać się namówić na wyjście z domu.

Na koniec chciałbym wspomnieć o zeszłorocznym Dniu Sportu, jako, że była to jedna z pierwszych imprez organizowanych przeze mnie w nowej szkole. Uczestniczyli w niej wszyscy uczniowie, począwszy od pierwszo do szóstoklasistów. Było mnóstwo różnorodnych konkurencji, zarówno dla młodszych dzieci, jak i dla młodzieży. Starsi mogli rywalizować w zawodach siatkówki, przeciąganiu liny, pchnięciu piłką lekarską, młodszy rzucali do celu, biegali i rzucali do celu. Na koniec każda klasa została nagrodzona pamiątkowym pucharem, a najlepsi zawodnicy otrzymali dyplomy, nagrody i drobne upominki. Zawody miały wysoką rangę, świadczy o tym obecność dyrektora naszej szkoły, Pana Józefa Marca, który gratulował wszystkim uczestnikom, a zwycięzcy otrzymali z jego rąk statuetki i dyplomy.



Najlepsi z najlepszych!



A na ten moment czekali wszyscy 😊