

DOBRE PRAKTYKI W GIMNAZJUM IM. KRÓLOWEJ JADWIGI W BRZOSTKU- SPOSÓB NA CIEKAWE LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

W roku szkolnym 2013/14 Gimnazjum im. Królowej Jadwigi w Brzostku dołączyło do grona szkół odkrywców talentów.

Rozwijanie pasji i talentów sportowych uczniów to jeden z priorytetów nauczycieli wychowania fizycznego w naszej szkole. Dlatego też wzięliśmy udział w programie ogólnopolskim „WF Z KLASĄ” oraz „WF jest fajny – stop zwolnieniom z wf-u”. Celem tych programów było zorganizowanie innowacyjnych zajęć wychowania fizycznego, aby było jak najmniej zwolnień z tego typu lekcji. Lekcje wychowania fizycznego w gimnazjum są ciekawe i przede wszystkim pozwalają na wyłonienie talentów i rozwijanie zdolności sportowych wśród uczniów. Propagujemy aktywność fizyczną poprzez dodatkowe zajęcia pozalekcyjne, organizację zawodów, rajdów, różnych akcji o charakterze sportowym.

A oto ciekawe formy ruchu realizowane na lekcjach wychowania fizycznego w naszej szkole:

- **Europejski tydzień ruchu.** W ramach tej akcji uczniowie biegali, skakali w dal, pchali kulę, grali w tenisa ziemnego, siatkę, piłkę nożną, badmintona, ćwiczyli na siłowni, tańczyli.



- „**Ruszający się okrągły stół**”. Debatę uczennic połączono z porannym joggingiem i aerobikiem. Celem tej akcji była poprawa sprawności i wydolności fizycznej.

- **Wycieczka do parku liniowego w Jaśle**. Cele wyjazdu: doskonalenie techniki utrzymania równowagi, przełamywanie lęku wysokości, umiejętność opanowania emocji w chwilach podwyższonego poziomu adrenaliny w organizmie.



- W ramach **Międzynarodowego Dnia Sportu** odbyły się zajęcia na rolkach, które miały na celu motywowanie do samodoskonalenia się, poznawanie własnej sprawności fizycznej, ocenianie zdobytych i opanowanych umiejętności.

- **Wyjazd na mecz piłki siatkowej Asseco Resovia Rzeszów kontra Budvanska Rivjiera Budva (Czarnogóra).** Była to dla gimnazjalistów niezapomniana lekcja siatkówki. Młodzież obserwowała sportowców podczas rozgrzewki przed meczem, a później po rywalizacji miała zaszczyt rozmawiać z reprezentantami Polski. Uczniowie byli zachwyceni uczestnictwem na żywo w rozgrywkach Ligi Mistrzów. Gimnazjaliści przekonali się również, że marzenia się spełniają i już nie mogą się doczekać kolejnego wspólnego wyjazdu. Oprócz wspomnień pozostały im fotografie i bilety z autografami zawodników.



- „**Lekkoatletyczne czwartki**”, podczas których młodzież uczestniczyła w marszobiegiach w terenie naturalnym, wycieczkach rowerowych, biegach wytrzymałościowych.

- **Rajd na rolkach, deskorolkach oraz waveboardach.** Dużym powodzeniem cieszył się marsz z kijami do nordwalkingu. Trasa liczyła około 3 km. Po wysiłku fizycznym na uczestników czekało ognisko przygotowane przez nauczycieli i rodziców. Dla uczniów była to wspaniała lekcja wychowania fizycznego na świeżym powietrzu, którą zapamiętają na długo.



- **Rajd na Bmx-ach.** Do pokonania uczniowie mieli trasę 3 km w ciężkim terenie. Wszyscy zmęczeni, ubłoceni, ale bardzo szczęśliwi po rajdzie wrócili do szkoły. Wyjazd stał się okazją do propagowania wiedzy o bezpieczeństwie w ruchu drogowym.



- **Gimnazjaliści z Brzostku jeżdżą konno.** Odnoszą przy tym duże sukcesy. Jak sami mówią: „Konie są obecne w naszym życiu od zawsze”. Jeździectwo to wspaniała metoda na odreagowanie stresów i miłe spędzanie wolnego czasu. Kilkoro uczniów z naszej szkoły regularnie jeździ konno i startuje w zawodach tego typu.



- **Konkurs na podbijanie piłki (kapkowanie).** Gimnazjaliści na lekcjach wf-u biorą udział w różnych ciekawych konkursach sprawnościowych. Jednym z nich jest tzw. kapkowanie. Wyniki z niego wchodzią do tabeli rekordów szkoły.



- **Konkurs „Smacznie zdrowo i kolorowo”**. Składał się on z 3 etapów. I dotyczył zdrowego odżywiania, II wykonywania kanapek, III rozpoznawania składników różnych produktów spożywczych. Konkurs przebiegał w miłej atmosferze. Najwięcej emocji wzbudziło rozpoznawanie potraw z zamkniętymi oczami. W ramach zbilansowanej diety gimnazjaliści na drugie śniadanie jedli w szkole jabłka, banany, warzywa.



- **Wiersz o tematyce sportowej**. „Można skakać, biegać, ćwiczyć i poezją nas zachwycić” – to hasło przewodnie tego typu lekcji. Uczniowie zachwycili nie tylko nauczycieli wf-u, ale również polonistów naszej szkoły. Stworzyli wiersze, z których powstała oryginalna piosenka: *Rap o sporcie*.

Uczniowie są bardzo zadowoleni z dodatkowych zajęć sportowych, chętnie w nich uczestniczą. Cieszą się z kolejnych osiągniętych sukcesów. Poprzez wykonywanie różnorodnych ćwiczeń pokonują własne słabości i poprawiają rekordy. Założyliśmy również blog sportowy, gdzie zwolennicy sportu mogą wypowiadać się oraz prezentować swoje osiągnięcia. Do tej pory odwiedziło nas aż 2000 osób.

Dzięki ciekawym i różnorodnym zajęciom wychowania fizycznego w naszej szkole osiągamy wiele sukcesów:

- **V miejsce w Polsce w konkursie " Wf jest fajny- stop zwolnieniom z wf-u "**.
W nagrodę 9 grudnia w Gimnazjum w Brzostku gościła Telewizja Polska,

- 8 medali (3 złote, 3 srebrne, 2 brązowe) w Biegu Niepodległości w Brzeźnicy na dystansie 1500 m,



- I miejsce w etapie gminnym, powiatowym, a drugie miejsce w półfinałach wojewódzkich w Turnieju Orlika o Puchar Donalda Tuska,
- I miejsce zarówno dla chłopców jak i dla dziewcząt w Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Zarządu Klubu „Sokół”,
- II miejsce w Powiatowym Turnieju Piłkarskim ASP Wisłoka Dębica.

Opracowała:

Małgorzata Piekarczyk

Gimnazjum im. Królowej Jadwigi w Brzostku