

## Sprawozdanie z realizacji Innowacji pedagogicznej

### „Ze sportem przez całe życie”.

#### Wrzesień:

Przeprowadzono zmodyfikowany Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej. Uczniowie wykonywali następujące testy: bieg na 50 m, bieg wytrzymałościowy, gibkość, zwinność, siła ramion w zwisie (dziewczęta) i podciąganie (chłopcy), skok w dal, skłony w przód z leżenia tyłem.

15 września odbyła się wycieczka rowerowa po terenach wokół jeziora Malta.

Podczas zajęć wychowania fizycznego uczniowie poznali zasady bezpieczeństwa obowiązujące na sali gimnastycznej, obiektach sportowych i podczas wycieczek. W ramach trzygodzinnego bloku lekcyjnego organizowane były wycieczki rowerowe, piesze i marsze z kijami Nordic Walking.

#### Październik:

W drugiej połowie października rozpoczęły się zajęcia narciarskie, w środy - zajęcia w ramach lekcji wychowania fizycznego, a w soboty zajęcia dodatkowe.

20 października miała miejsce wycieczka rowerowa do Nowego ZOO. W programie był przejazd rowerami w dolinie Cybiny, przejażdżka kolejką górską *Adrenalina* i zwiedzanie Nowego ZOO.

Ruszyły zajęcia dodatkowe dla dziewcząt. Podczas lekcji uczennice ćwiczyły do muzyki doskonaląc estetykę ruchu, poznając inne formy aktywności fizycznej (elementy aerobiku) i poznając pojęcie rytmu.

#### Listopad:

Kontynuacja zajęć narciarskich (środy i soboty) oraz zajęć muzycznych dla dziewcząt (środy).

#### Grudzień:

Kontynuacja zajęć narciarskich (środy i soboty) oraz zajęć muzycznych dla dziewcząt (środy).

#### Styczeń:

W środy i soboty na zajęciach narciarskich odbywały się intensywne treningi, których celem było przygotowanie uczniów do obozu rehabilitacyjno – sportowego w Karpaczu.