

**Szkolna oferta obowiązkowych zajęć do wyboru
w ramach lekcji wychowania fizycznego
w Gimnazjum nr 3 w Zielonej Górze**

Możliwość dokonywania wyboru form aktywności fizycznej pozwoli uczniom, bez względu na ich sprawność, umiejętności i wiedzę, lepiej identyfikować się z przedmiotem wychowania fizycznego. Atrakcyjność zajęć fakultatywnych może stać się wartościową ofertą zagospodarowania czasu wolnego i przeciwdziałania patologiom społecznym.

ZAŁOŻENIA OFERTY

- Planować będziemy zajęcia zgodnie z zainteresowaniami, potrzebami, możliwościami i oczekiwaniami uczniów.
- Uczniowie klas II i III będą deklaruować wybór form aktywności ruchowej przed zakończeniem roku szkolnego, natomiast uczniowie klas I po przyjęciu do gimnazjum w miesiącu czerwcu podczas spotkania z rodzicami i uczniami – przyszłych klas I (ułatwi to planowanie pracy jeszcze przed rozpoczęciem kolejnego roku szkolnego oraz dokonania diagnozy potrzeb uczniów klas I na początku ich edukacji w gimnazjum) oraz pod koniec I półrocza.
- System prowadzenia zajęć do wyboru nie będzie ograniczał uczniom poznawania różnych form ruchu. W ten sposób łatwiej będą mogli dokonać wyboru sportu całego życia.
- Szkoła starać się będzie sukcesywnie rozszerzać ofertę w zakresie ciekawych form aktywności fizycznej. W ten sposób zajęcia będą dla uczniów bardziej atrakcyjne.

1. Warunki materialno-dydaktyczne

Szkoła położona jest blisko centrum miasta Zielona Góra. Dookoła szkoły znajduje się wiele placów zabaw, skayt-park, dwie szkoły (SP-7; SP-17), Uniwersytet Zielonogórski, w pobliżu jest również niewielki obszar terenu lesistego (łąającego osiedle Braniborskie z osiedlem Pomorskim), którego ukształtowanie umożliwia uprawianie turystyki i sportów zimowych, a oprócz tego posiada do dyspozycji:

- salę gimnastyczną o wym. 18 x 10 m;
- zastępcze pomieszczenie ze stołami do tenisa stołowego;
- siłownię;
- boisko wielofunkcyjne: do piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki,
- bieżnię długości 50 m;
- skocznie do skoku w dal;

Szkoła ma możliwość korzystania:

- z sali strzelniczej w klubie sportowym „Gwardia”
- z sali tanecznej z lustrami przy pobliskim Domu Harcerza
- w sezonie zimowym z pobliskiego lodowiska

2. Cele ogólne zajęć do wyboru

- Spełnienie oczekiwań uczniów wobec szkolnego wychowania fizycznego poprzez umożliwienie im pogłębiania wiedzy i rozwijania umiejętności w obszarach, którymi są szczególnie zainteresowani, a przede wszystkim, które są dla nich dostępne ze względu na ich poziom sprawności i wydolności organizmu.

3. Cele szczegółowe zajęć do wyboru

- Ukazywanie uczniom walorów rekreacyjnych i zdrowotnych danej formy aktywności.
- Okazja do ruchowego i emocjonalnego „wyżycia się”, dostarczanie uczniom radości i satysfakcji z aktywności ruchowej.
- Eksponowanie osiągnięć ucznia.

- Wdrażanie ucznia do współpracy i współdziałania ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym w upowszechnianiu zdrowego stylu życia.
- Umożliwienie uczniom dokonywania samodzielnych wyborów i podejmowania odpowiedzialności za nie (wybór dostosowany do zainteresowań i indywidualnych możliwości psychofizycznych).

4. Zakładane efekty

- Zmniejszenie liczby zwolnień z lekcji WF;
- Poprawa postawy ciała i ogólnego stanu zdrowia;
- Nabycie umiejętności współdziałania w zespole koedukacyjnym;
- Podniesienia poziomu sprawności fizycznej;
- Wdrożenia do samousprawniania i samodoskonalenia;
- Wzrostu świadomości uczniów w zakresie potrzeb i konieczności czynnego uczestnictwa w wychowaniu fizycznym;
- Propagowanie alternatywnych rozwiązań spędzania czasu wolnego;
- Przygotowanie uczniów do aktywnego uczestnictwa w programach sportowych i prowadzenia zdrowego stylu życia.

SZKOLNA OFERTA ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW

1. Rodzaj zajęć do wyboru

Proponowane formy zajęć do wyboru podzielone są na trzy grupy:

- **zajęcia rekreacyjno-zdrowotne:** ćwiczenia przy muzyce, gry rekreacyjne, inne dyscypliny sportowe na poziomie rekreacji
- **zajęcia rekreacyjno-zdrowotne:** gry zespołowe na poziomie rekreacji (piłka nożna, piłka ręczna, unihokej, piłka siatkowa, koszykówka)
- **zajęcia taneczne:** tańce narodowe; towarzyskie; współczesne

2. Czasokres wyboru zajęć

- Obowiązuje **semestralny** czasokres wyboru zajęć;
- Uczeń będzie dokonywał wyboru zajęć dwa razy w roku szkolnym (w klasie I raz w roku – przed pierwszym i drugim półroczem); zmiana zajęć w jednym roku szkolnym jest konieczna;
- Wybrane zajęcia uczeń będzie miał możliwość kontynuować w kolejnych latach nauki;
- Uczniowie muszą dokonywać zmian w każdym roku szkolnym;

3. Sposób podziału na grupy

- międzyoddziałowe (osobne grupy dla klas I, II i III);
- projekt zakłada prowadzenie zajęć do wyboru w grupach koedukacyjnych.

4. Miejsce odbywania zajęć

- Zajęcia odbywać się będą na szkolnych obiektach sportowych.

5. Dodatkowe ustalenia

- Zajęcia prowadzone na obiektach pozaszkolnych będą wymagały deklaracji rodziców/ prawnych opiekunów dot. zakresu odpowiedzialności szkoły za bezpieczeństwo uczniów podczas dojazdu, dojazdu na zajęcia i powrotu z zajęć (zał. nr 2)

6. Czas i termin zajęć

1) Czas

- zajęcia dwugodzinne (raz w tygodniu)

2) Termin

- od poniedziałku do piątku zgodnie z planem lekcyjnym (na pierwszych i ostatnich lekcjach, ze względu na uczestnictwo uczniów z różnych klas);

7. Założenia organizacyjne:

- W okresie od 15 grudnia 2009r. rodzice i uczniowie klas pierwszych I (b i c) są zobowiązani do złożenia pisemnej deklaracji (zał. nr 1) o wyborze **wiodącej i rezerwowej formy aktywności ruchowej** (w przypadku dużej liczby uczniów chętnych do grupy wiodącej);
- Uczniowie **wszystkich obecnych klas pierwszych** deklarują przed końcem roku szkolnego (od 01 czerwca do 15 czerwca 2010r.), jakie dwie różne formy wiodącej i rezerwowej aktywności ruchowej (po jednej na każdy semestr) podejmą w następnym roku szkolnym (2010/2011).
- W sytuacji, gdy liczba zgłoszeń do wybranej formy aktywności ruchowej będzie duża lub zbyt mała, uczniowie zostaną przeniesieni do zadeklarowanej dyscypliny rezerwowej, natomiast w następnym semestrze będą oni mieli pierwszeństwo w wyborze ulubionej dyscypliny (wiodącej).
- Deklaracje składane będą w bibliotece szkolnej w czasie funkcjonowania biblioteki, o przypisaniu ucznia do udziału w wiodącej czy rezerwowej formie aktywności fizycznej decydować będzie kolejność i czas złożenia deklaracji przez ucznia.
- Uczeń w trakcie nauki w gimnazjum musi zaliczyć minimum **trzy** formy aktywności ruchowej.
- Zmiana wyboru zajęć może być dokonana tylko w uzasadnionych wypadkach losowych. Decyzję o dokonaniu przez ucznia zmiany podejmuje Dyrektor Szkoły.

PROCEDURA NABORU UCZNIÓW

- Podanie informacji uczniom o terminie i sposobie składania deklaracji wyboru przez uczniów zajęć (do 15 czerwca, kl. I do końca czerwca roku poprzedzającego nowy rok szkolny oraz do 21 grudnia danego roku szkolnego);

- przyszli uczniowie klas I na podaniach do szkoły będą mieli obowiązek podać informację o swoich sportowych zainteresowaniach w celu dokonania diagnozy zainteresowań uczniów;

- w czerwcu (podczas spotkań z uczniami nowo przyjętymi do szkoły i ich rodzicami) zostaną zapoznani z ofertą zajęć do wyboru WF i otrzymają Indywidualne Karty Deklaracji Wyboru w celu dokonania wyboru i ich wypełnienia;

- uczniowie klas I, którzy w I semestrze będą uczestniczyli w zajęciach Edukacji Zdrowotnej w ramach WF, będą mieli możliwość dokonania po raz drugi wyboru zajęć WF od 15 do 21 grudnia danego roku.

- Przygotowanie indywidualnych Kart Deklaracji Wyboru dla ucznia.
- Zebranie deklaracji od uczniów i podział na grupy.
- Wywieszenie do dnia 1 września (1 lutego) list wszystkich grup do wyboru z nazwiskiem nauczyciela prowadzącego zajęcia oraz miejscem i terminem odbywania się zajęć.

Pieczęć szkoły

Zatwierdził

.....
data

.....
pieczęć i podpis