



SZKOŁA ZIMOWA - GIMNAZJUM

Przykładowy program Szkoły Zimowej realizowany w ciągu 5 dni dla 80 uczniów z I, II klas gimnazjum.

Cel Szkoły Zimowej:

1. Integracja uczniów (zajęcia z wychowawcami)
2. Realizacja zajęć artystycznych
 - Teatralne w klasie II - 12 godz. (drama, etudy teatralne, tworzenie postaci, gra aktorska, interpretacje tekstu)
 - Filmowe w klasie I 12 godz. (animacja poklatkowa, wybór tematu, prace nad scenariuszem, tworzenie scenografii i postaci, zdjęcia, tworzenie napisów, prezentacja)
3. Realizacja zajęć z edukacji dla bezpieczeństwa
 - W klasie I - 5 godz. (algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych 1 - 5BLS, układanie poszkodowanego w pozycji „bezpiecznej” i odwracanie na plecy, resuscytacja krążeniowo - oddechowa).
 - W klasie II - 5 godz. (ostrzeżenie ludności o zagrożeniach, alarmowanie, ochrona przed skutkami różnorodnych zagrożeń, bezpieczeństwo i pierwsza pomoc).
4. Zajęcia sportowe
 - Narty zjazdowe/snowbord w klasie I - 12 godz.
 - Narty zjazdowe/snowbord w klasie II - 10 godz.
 - Narty biegowe w klasie II - 4 godz.
 - Zawody (slalom)

Zajęcia artystyczne i zajęcia z edukacji dla bezpieczeństwa odbywają się codziennie w godz. popołudniowych (po obiedzie) i kończą około godz. 20.00

Zajęcia sportowe odbywają się codziennie przed południem i trwają 4 godz.

Dzień pierwszy po przybyciu do ośrodka

- Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa w górach oraz przedstawienie i podpisanie przez uczniów Kodeksu Narciarza/Snowboardzisty przygotowanego pod kierunkiem nauczyciela wych. fiz. przed wyjazdem.
- Przegląd i wypożyczanie sprzętu narciarskiego (narty zjazdowe i snowbordy)
- Odbiór sprzętu do narciarstwa biegowego (zamówionego wcześniej).
- Zapoznanie uczniów (oraz wywieszenie w widocznym miejscu) grafiku zajęć oraz składów grup.



Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania dla



Dzień drugi

- Sprawdzian umiejętności narciarskich uczniów klas I (podział na grupy ćwiczebne).
 - A. Snowboard - gr. początkująca - nauka z instruktorem (2 godz.), potem ćwiczą pod okiem opiekunów.
 - B. Narty zjazdowe - gr. początkująca nauka z instruktorem (2 godz.), potem ćwiczą pod okiem opiekunów.
 - C. Pozostali uczniowie z klas I,II - doskonalą swoje umiejętności pod okiem instruktorów, nauczycieli, opiekunów.
 - D. Klasy II - 1 godz. -narty biegowe (w grupach 10 osobowych, zmiana grup co godzinę)
- Nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie wypełniają kartę oceny ucznia.

Dzień trzeci

- Początkujący uczniowie - 2 godz. z instruktorem jak wyżej.
- Zaawansowani uczniowie - 3, 4 godz. ćwiczeń i doskonalenie techniki jazdy na nartach i snowboardzie.
- Uczniowie klas II - 1 godz. - nauki nart biegowych z instruktorem + 3 godz. doskonalenie techniki jazdy na nartach i snowboardzie.
- Nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie wypełniają kartę oceny ucznia.
- Przygotowanie sprawdzianu (narty biegowe) i zawodów (slalom) przez instruktorów i nauczycieli.
- Nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie wypełniają kartę oceny ucznia.

Dzień czwarty

- Ustawienie slalomu w wyznaczonym miejscu na stoku, zabezpieczenie opieki GOPRu podczas zawodów, sędziów i obsługi technicznej.
- Klasy I i II - 2- krotny zjazd slalomem na czas. Początkujący narciarze i snowboardziści - zjazd bez mierzenia czasu - ocena umiejętności.
- Klasy II - bieg na nartach na dystansie około 600m (umiejętności techniczne + czas)
- Nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie wypełniają kartę oceny ucznia.

Dzień piąty

- Podsumowanie zawodów. Ogłoszenie wyników zawodów. Wręczenie dyplomów dla najlepszych zawodników.
- Prezentacje etiud teatralnych i filmów animowanych.



Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania dla







Wskazówki dla organizatorów Szkoły Zimowej

- Wybór ośrodka spełniającego warunki do realizacji programu
 - Z odpowiednią ilością i wielkością sal do prowadzenia zajęć artystycznych i edukacji dla bezpieczeństwa
 - Położenie ośrodka w pobliżu stoku narciarskiego oraz możliwość wytyczenia trasy biegowej
 - Możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego (narty zjazdowe, biegowe, snowbord)
 - Zabezpieczenie odpowiedniej ilości kadry instruktorskiej (instruktorów narciarstwa zjazdowego, biegowego, snowboardu)
 - Zabezpieczenie sprzętu do przeprowadzenia zawodów narciarskich (tyczki slalomowe).

Przykładowy harmonogram zajęć podczas Szkoły Zimowej dla klas I i II

| | 9.00 - 11.15 | 11.30 -13.45 | 15.30 -16.30 | 16.45 - 17.45 | 18.45 - 19.45 | 20.00 - 21.00 |
|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|----------------------------------|---------------|
| niedziela | | | | Spotkanie z dyr.. | Spotkanie z prowadzącymi zajęcia | |
| 5.02 | | | | | podział na grupy | |
| poniedziałek | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 |
| 6.02 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 |
| wtorek | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 |
| 7.02 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | |
| środa | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 |
| 8.02 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | |
| czwartek | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | 1A1 1A2 | |
| 9.02 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | 1B1 1B2 | |
| piątek | Prezentacje filmowe | | | | | |
| 10.02 | | | | | | |






| | | | |
|---|----------------|---|--------------------|
|  | narty/snowbord |  | edukacja dla bezp. |
|  | film |  | zajęcia z wych. |



Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania dla



| | 9.00 - 10.00 | 10.15 - 11.15 | 11.30 - 12.30 | 12.45 - 13.45 | 15.30 - 16.30 | 16.45 - 17.45 | 18.45 - 19.45 | 20.00 - 21.00 | |
|----------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|--|--|
| niedziela 5.02 | | | | | | | spotkanie z p. dyrektor | spotkanie z prowadzącymi zajęcia podział na grupy | |
| poniedziałek 6.02 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | |
| | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | |
| wtorek 7.02 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | |
| | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | |
| środa 8.02 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | |
| | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | |
| czwartek 9.02 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | 2A1 | 2A2 | |
| | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | 2B1 | 2B2 | |
| piątek 10.02 | prezentacje teatralne i filmowe | | | | | | | | |

| | | |
|--|---|--|
|  biegówki |  edukacja dla bezpieczeństwa |  teatr/film |
|  narty/snowbord |  zajęcia z wychowawcą | |

Źródło: Jarnicki T., Kosmala A., Matuszkowiak A., Tudek M., Zawadzka J., *Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania*, Samodzielne Koło Terenowe nr 144 Społecznego Towarzystwa Oświatowego, Warszawa 2013.

