

FIŃSKA „SZKOŁA W RUCHU”

POMYSŁY NA DNI TEMATYCZNE I SZKOLNE WYDARZENIA SPORTOWE



Dni tematyczne i rozmaite wydarzenia sportowe są świetnym pomysłem na przełamanie szkolnej rutyny i propagowanie wśród młodzieży aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu. Są one nie tylko przyjemnym pretekstem do świętowania i zabawy, ale dla uczniów mogą stać się także doskonałą okazją do rozwijania swoich zdolności organizacyjnych. **Przeczytajcie, jakie pomysły na dni tematyczne mają fińscy nauczyciele i uczniowie.**

ŚWIĘTO ROWERÓW

Jeśli wielu z Twoich uczniów dojeżdża do szkoły rowerem, warto pomyśleć o zorganizowaniu w szkole „święta rowerów”. Oto garść pomysłów na rowerowe gry i konkursy:

- **Cukierek za kask.** Na początku dnia wszyscy uczniowie, którzy przyjechali do szkoły w kasku, nagradzani są cukierkami (lub owocami). Warto przy tej okazji przypomnieć uczniom, jak prawidłowo wybrać i dopasować kask, żeby skutecznie chronił przed urazami głowy.
- **„Odpicuj swój rower.”** Poproś uczniów, żeby w domach udekorowali swoje rowery np. kolorowymi wstążkami, maskotkami, kwiatami itp. Zorganizujcie „rowerową galę”, podczas której zostaną nagrodzone najzabawniejsze i najbardziej pomysłowe dekoracje.
- **Rowerowa sztafeta.** W czasie długiej przerwy lub zajęć wychowania fizycznego zorganizujcie rowerową sztafetę, nie zapominając przy tym o zasadach bezpieczeństwa!
- **Tor przeszkód.** Rowerowy tor przeszkód można zbudować na szkolnym boisku wykorzystując do tego celu pachołki, kartony lub szkolne ławki. Skonstruujcie tor przeszkód w taki sposób, aby zawodnicy i zawodniczki musieli wykazać się precyzją, umiejętnością dopasowania prędkości i wykorzystania hamulców.

- **Warsztat rowerowy.** Stan techniczny rowerów, z których korzystają uczniowie, często pozostawia wiele do życzenia. Zorganizujcie rowerowy warsztat, w którym można podpompować opony, dokręcić śrubki lub naoliwić łańcuchy. Zaangażuj do pomocy starszych uczniów i uczennice, którzy/które będą mogli/ły sprawdzić się w roli mechaników.
- **Jazda w terenie.** Jeśli w okolicach szkoły znajduje się urozmaicony tj. obfitujący w pagórki teren, zorganizujcie zawody, podczas których młodzież będzie musiała zmierzyć się z naturalnymi przeszkodami.
- **Rowerami na wycieczkę.** Jeśli jesteś w stanie zapewnić wszystkim uczniom rowery, możecie zorganizować rowerową wycieczkę np. do lokalnego muzeum, parku lub lasu. Przed jazdą przypomnij uczniom zasady ruchu drogowego i sprawdź, czy wszyscy mają na głowach kaski.
- **Poruszaj się bezpiecznie.** Zorganizujcie w szkole godzinę wychowawczą lub dzień tematyczny, podczas którego uczniowie dowiedzą się, jak bezpiecznie poruszać się w ruchu drogowym. Możecie zaprosić do współpracy policjantów i specjalistów, którzy sprawdzą stan techniczny rowerów.
- **Szkolny klub kolarski.** Pomyślcie o zorganizowaniu w szkole klubu kolarskiego, w ramach którego uczniowie będą mogli rozwijać technikę jazdy, uczyć się zasad ruchu drogowego oraz jak dokonywać prostych napraw. Zaproś do współpracy lokalne kluby kolarskie, których członkowie pomogą w organizacji warsztatów dla młodzieży.

DZIEŃ SPORTU

Wiele szkół przynajmniej raz w roku organizuje święto dzień sportu. Warto w jego przygotowanie zaangażować **lokalne kluby i drużyny sportowe**, dzięki którym uczniowie będą mieli okazję poznać nowe dyscypliny i nauczyć się czegoś od **zawodowych sportowców**. Poproś uczniów starszych klas, żeby przygotowali coś dla swoich młodszych kolegów i koleżanek. Mogą to być np. rozmaite konkursy i gry sportowe z nagrodami. Włącz w organizację święta pozostałe szkoły w Twojej miejscowości. W porozumieniu z przedstawicielami lokalnych władz wykorzystajcie do tego celu **Orliki** i miejskie obiekty sportowe.

TYDZIEŃ DYSCYPLINY SPORTOWEJ

Zorganizujcie w szkole tydzień poświęcony danej dyscyplinie sportu. Może to być dyscyplina mało popularna, z którą Twoi uczniowie i uczennice nie mają styczności na co dzień np. **wschodnie sztuki walki**, **cheerleading** lub **hokej**. Zaproście do szkoły zawodowych sportowców i przedstawicieli związków sportowych. Podczas tygodnia np. wschodnich sztuk walki, zajęcia WF-u mogą być prowadzone przez zawodowego sportowca lub trenera. Przygotujcie plakaty, na których uczniowie przedstawiają historię, zasady lub sylwetki wybitnych przedstawicieli danej dyscypliny. Pomyśl o nawiązaniu współpracy z **organizacjami pozarządowymi i fundacjami**, które mogą pomóc w organizacji i w finansowaniu przedsięwzięcia.

SPORTOWA GRA MIESIĄCA

Raz w miesiącu na lekcji WF-u para uczniów przedstawia pozostałym kolegom i koleżankom wymyśloną przez siebie **grę lub zabawę ruchową**. Pod koniec roku szkolnego możecie wybrać najlepsze pomysły, które w przyszłym roku szkolnym staną się częścią rozgrzewki także w innych klasach.

ZEBRANIA RODZICÓW NA SPORTOWO

Organizowane w szkole zebrania rodziców można przy odrobinie wysiłku przeobrazić w sportowe wydarzenia dla całej rodziny. Dzieci, zamiast nerwowo czekać w domu na powrót rodziców, mogą w czasie zebrania bawić się na sali gimnastycznej. Po spotkaniu z wychowawcą rodzice dołączają do uczniów i uczennic i razem z nimi uczestniczą w grach i zabawach ruchowych. Na zebraniach rodziców warto poruszyć kwestie związane m.in. ze **zdrowym odżywianiem, aktywnością fizyczną dzieci** i w razie potrzeby odpowiedzieć rodzicom, jak w łatwy sposób mogą zadbać o kondycję fizyczną i stan zdrowia swoich latorośli. W tym celu warto na spotkanie zaprosić **dietetyka/czkę, fizjoterapeutę/kę** lub **przedstawicieli lokalnych organizacji sportowych**. Zebrania rodziców warto niekiedy połączyć z różnymi działaniami na rzecz szkoły. Jeśli szkoła dysponuje odpowiednim terenem, można jego część przeznaczyć na **szkolny ogródek**, w którego uprawę będą zaangażowani zarówno uczniowie, jak i rodzice i nauczyciele.

RUCH W SZKOLE TAKŻE W CZASIE WAKACJI

Zaproponuj dyrekcji szkoły, żeby wyraziła zgodę na udostępnienie szkolnego boiska i sali gimnastycznej uczniom także w czasie **wakacji i ferii zimowych**. Warto nawiązać współpracę z lokalnymi organizacjami sportowymi lub z animatorem Orlika, którzy mogliby w czasie wolnym od nauki prowadzić na terenie szkoły zajęcia sportowe dla młodzieży.

BIEG NA CZAS

Wyznacz w pobliskim lesie lub parku trasę biegu, w którym udział wezmą wszystkie klasy danego rocznika. Zmierz zarówno indywidualny czas uczniów i uczennic, jak i czas poszczególnych klas (**Patrz: [MiniFit – test sprawności dla małych i dużych](#)**). Zawody zorganizuj ponownie za miesiąc lub dwa i zmierz wszystkie wyniki jeszcze raz. Wyróżnij klasę, która najbardziej poprawiła swój rezultat. Możesz także nagrodzić uczniów, których czasy poprawiły się znacząco w stosunku do poprzedniego biegu. Tym sposobem nie nagradzasz liderów, którzy zazwyczaj osiągają dobre wyniki, tylko tych uczniów, którzy włożyli w poprawę swojej kondycji fizycznej najwięcej wysiłku.

TANIEC Z GWIAZDAMI OŚWIATY

Zorganizujcie w szkole **konkurs tańca**, wzorując się na popularnym programie telewizyjnym „**Taniec z gwiazdami**”. W rolę tancerzy wcielą się uczniowie i uczennice, zaś gwiazdami będą nauczyciele i nauczycielki. Możecie poprosić o pomoc zawodowych choreografów lub tancerzy, którzy pomogą Wam przygotować układ taneczny. Taneczne popisy będzie oceniać jury, w skład którego wejdą zarówno uczniowie jak i nauczyciele. Na wielki finał zaprosicie wszystkich uczniów i rodziców.

Materiały opracowane na podstawie fińskiego programu „Szkoła w ruchu”, www.liikkuvakoulu.fi

Przygotowała Justyna Polanowska, studentka fennistyki

A JAKIE SĄ WASZE POMYSŁY NA DNI TEMATYCZNE I SZKOLNE WYDARZENIA SPORTOWE? Opiszcie je na blogu lub prześlijcie na adres wf@ceo.org.pl.