

| Lp. | ZADANIA                                                                                   | SPOSÓB REALIZACJI                                                                                                                                                      | TERMIN | OSOBY ODPOWIEDZIALNE             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------|
| 1.  | Przekazanie uczniom klas VI informacji o przystąpieniu szkoły do Programu „Trzymaj Formę” | Podczas godzin wf i zajęć z wychowawcą.<br>Przekazanie uczniom książeczek edukacyjnych zawierających informacje o programie.                                           | X      | Wychowawcy,<br>Nauczyciele wf    |
| 2.  | Koordinowanie folderu TRZYMAJ FORMĘ na stronie internetowej szkoły                        | Zamieszczanie wszelkich działań naszej szkoły podjętych w ramach realizacji programu TRZYMAJ FORMĘ                                                                     | XI     | Jolanta Lasota                   |
| 3.  | Opracowanie wraz z uczniami pomysłów do realizacji w czasie programu                      | Debata podczas godzin wychowawczych                                                                                                                                    | XI     | Wychowawcy klas VI               |
| 4.  | Dlaczego warto „trzymać formę”<br>Zdrowy styl życia, piramida żywienia                    | Gazetka szkolna                                                                                                                                                        | X-XI   | Klasa VIa                        |
| 5.  | Sprawdzanie swoich możliwości fizycznych i kondycji fizycznej                             | Test Rufiera –próba wydolności fizycznej<br>Nauka pomiaru tętna                                                                                                        | X-XI   | Nauczyciele wf                   |
| 6.  | Obliczanie BMI i dobowego zapotrzebowania na energię                                      | Diagramy klasowe                                                                                                                                                       | XI     | Nauczyciele wf                   |
| 7.  | Współpraca z organizacjami promującymi aktywny tryb życia z pięknem przyrody              | Liga Ochrony Przyrody                                                                                                                                                  | X-V    | D. Chmaj                         |
| 8.  | Rajd Rowerowy                                                                             | Organizacja Rajdów rowerowych                                                                                                                                          | X      | D. Chmaj,                        |
| 9.  | Rajd na Pogórze Strzyżowskie                                                              | Zachęcanie dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego.                                                                                                                | X      | P. Szetela<br>D. Chmaj           |
| 10. | Ranking Lekkoatletyczny klas IV-VIII dziewcząt i chłopców                                 | Informacje dotyczące najlepszych uczniów w konkurencjach LA z podziałem na dziewczyny i chłopców<br>Informacje zamieszczone w gablotach i stronie internetowej szkoły. | X      | D. Chmaj<br>J. Lasota            |
| 11. | Zachęcanie dzieci do różnych form aktywności fizycznej                                    | Zajęcia dodatkowe<br>Tenis stołowy<br>Gimnastyka<br>Piłka nożna<br>Piłka siatkowa                                                                                      | X-V    | Nauczycie WF                     |
| 12. | Zapoznanie rodziców klas IV-VIII z programem                                              | Przekazanie rodzicom informacji dotyczących udziału uczniów w programie oraz najważniejszej idei programu „Trzymaj Formę”                                              | XI     | Uczniowie klas VI                |
| 13. | „Tydzień z wyzwaniem Trzymaj Formę”                                                       | Co tygodniowe informacje dotyczące programu ,umieszczane na stronie internetowej szkoły                                                                                | X-XII  | Wychowawcy klas VI               |
| 14. | Dzienny Rozkład Posiłków, Właściwe odżywianie                                             | Gazetka szkolna                                                                                                                                                        | XII    | Klasa VIc i VI d                 |
| 15. | Sztafeta klas VI-rywalizacje klasowe                                                      | Otwarcie programu TRZYMAJ FORMĘ na lekcji wf                                                                                                                           | XI     | Klasy VI wraz z nauczycielami WF |
| 16. | „Chodź na trzepak”                                                                        | Propozycje zabaw i gier na świeżym powietrzu                                                                                                                           | IV-VI  | D. Chmaj<br>P. Szetela           |

|     |                                                      |                                                                                                         |                 |                                                  |
|-----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|
| 17. | Dzień Sportu                                         | Trójbój LA – klas VI                                                                                    | V               | D. Chmaj<br>P. Szetela                           |
| 18. | Promocja zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej | Piknik Rodzinny                                                                                         | 1.VI            | D. Chmaj<br>P. Szetela<br>J. Lasota<br>A. Ziętek |
| 19. | Nauka pływania                                       | Zajęcia prowadzone w Nowej Wsi                                                                          | X-V             | P. Szetela                                       |
| 20. | Promowanie aktywnego wypoczynku                      | Wyjazd do Aquaparku                                                                                     | X               | P. Szetela<br>D. Chmaj                           |
| 21. | Soboty z tenisem stołowym                            | Liga Tenisa Stołowego                                                                                   | 6 sobót<br>II-V | D. Chmaj<br>J. Kuć                               |
| 22. | Dieta sportowców                                     | Zdrowe odżywianie                                                                                       | X               | D. Chmaj<br>P. Szetela                           |
| 23. | Edukacja zdrowotna                                   | Jak dbać o zdrowie-debata                                                                               | XII             | wychowawcy                                       |
| 24. | Hartowanie organizmu                                 | Hartowanie organizmu-<br>prezentacja multimedialna                                                      | XII             | Nauczyciele WF                                   |
| 25. | Choroby cywilizacyjne                                | Otyłość- choroba cywilizacyjna -<br>film edukacyjny                                                     | III             | wychowawcy                                       |
| 26. | Fakty i mity o odchudzaniu                           | Czy wiesz że.....<br>Prezentacja na stronie internetowej szkoły,<br>Temat realizowany podczas lekcji wf | XII             | Nauczyciele wf                                   |
| 26. | Szkolny Dzień Kulinarny                              | Pomysły naszych uczniów na zdrowe drugie śniadanie podczas godzin wychowawczych                         | IV              | Wychowawcy klas IV-VIII                          |
| 27. | Nasza Zdrowa Książka Kucharska                       | Pomysły naszych uczniów                                                                                 | III-IV          | J. Lasota<br>Nauczyciele wf                      |
| 28. | Aktywne ferie                                        | Zimowisko Szkolne                                                                                       | I               | P. Szetela                                       |