

## Pytania z dnia otwartego dotyczące wychowania fizycznego

### 1. Jak wygląda wychowanie fizyczne w szkole?

Zajęcia z wychowania fizycznego w naszej szkole są podzielone na dwie części: jedną godzinę zajęć ogólnorozwojowych (zajęcia klasowe, tak jak zwykła lekcja wychowania fizycznego z kolegami/koleżankami z tej samej klasy lub międzyoddziałowo) oraz dwie godziny zajęć do wyboru (zajęcia w grupach międzyoddziałowych, zazwyczaj są to dwie klasy na jednej lekcji).

Zajęcia do wyboru są dwugodzinnym blokiem, dzięki temu np. na kijkach nordic walking idziemy na dłuższy spacer poza szkołę, a na grach zespołowych możemy nie tylko poćwiczyć technikę, ale zawsze zagrać.

Zajęcia do wyboru zmieniają się co semestr, czyli co pół roku możesz wybrać inną formę aktywności, którą chcesz uprawiać.

### 2. Jakie sporty można uprawiać na wychowaniu fizycznym w ramach zajęć do wyboru?

W pierwszym semestrze pierwszej klasy proponujemy zawsze te same formy aktywności: ćwiczenia wzmacniające, siatkówkę, piłkę nożną/siłownię oraz nordic walking/tenis stołowy.

Na piłce nożnej wychodzimy na boisko szkolne, a na nordic walking poza teren szkoły. Stąd te podwójne nazwy zajęć. Kiedy pada, grupa piłki nożnej ma zajęcia na siłowni, a grupa nordic walking gra w tenisa stołowego.

Już od drugiego semestru dajemy więcej form aktywności do wyboru, np.:

- Koszykówkę
- Zajęcia wzmacniające na siłowni
- Zajęcia wzmacniające przy muzyce
- Samoobronę z elementami judo
- Taekwondo
- Jogę
- Speedminton/tenis stołowy

Oraz oczywiście proponujemy też te, które już uczeń poznał:

- Piłkę nożną/siłownię
- Piłkę siatkową
- Nordic walking/tenis stołowy

W starszych klasach, jeżeli zbierze się grupa chętnych z własnym sprzętem, to można w ramach zajęć do wyboru pojechać na rolkach.

### 3. Gdzie odbywają się zajęcia z wychowania fizycznego?

W szkole ćwiczymy na sali gimnastycznej, na siłowni albo na małej salce do ćwiczeń wzmacniających. Wykorzystujemy też korytarz przy siłowni, na którym roztawiamy stoły do tenisa stołowego. Jeżeli tylko jest pogoda, to na większość lekcji wychodzimy na świeże powietrze. W piłkę nożną gramy zawsze na boisku szkolnym, a podczas zajęć nordic walking chodzimy po okolicznych parkach i lasach.

4. Czy w szkole odbywają się sportowe zajęcia dodatkowe?

Tak. Zazwyczaj realizujemy zajęcia dodatkowe z koszykówki i piłki siatkowej. Ponadto, przed zbliżającymi się rozgrywkami dzielnicowymi, proponujemy uczniom przygotowanie w formie dodatkowych zajęć z piłki nożnej czy piłki ręcznej.

5. Jakie są reprezentacje w szkole?

Jeśli tylko mamy chętnych uczniów, to startujemy we wszystkich zawodach dla szkół ponadpodstawowych organizowanych przez Dzielnicę Bielany.

6. Co ze zwolnieniami lekarskimi z wychowania fizycznego?

Jeżeli ktoś posiada długoterminowe zwolnienie lekarskie, to występuje do dyrektora szkoły z prośbą o zwolnienie z całego półrocza lub roku szkolnego. Wzór podania dostępny jest na stronie szkoły. Jednak, ze względu na realizowane przez nas zajęcia do wyboru, wszystkie osoby z problemami zdrowotnymi zachęcamy do aktywności fizycznej. Na podstawie informacji od lekarza nauczyciel wychowania fizycznego zaproponuje tylko takie ćwiczenia, jakie dana osoba może wykonywać. Zajęcia z wychowania fizycznego nie tylko wdrażają do systematycznej aktywności ruchowej i dbania o własne zdrowie, ale mają też ogromny wpływ na integrację z kolegami z klasy i rocznika, więc nie warto z nich pochopnie rezygnować.