

Uczniowie klasy piątej i szóstej realizowali projekt „Jaki jest mój plan aktywności fizycznej?” w ramach Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”.

Uczniowie prowadzili „Dziennik aktywności fizycznej”, w którym zapisywali:

- ile czasu w ciągu dnia poświęcali na ćwiczenia fizyczne,
- jaki rodzaj aktywności fizycznej podejmowali,
- czy aktywność fizyczna była umiarkowana, czy intensywna,
- czy uzupełniali wodę w trakcie ćwiczeń.

Głównym celem projektu było zachęcenie uczniów do wypoczynku czynnego.

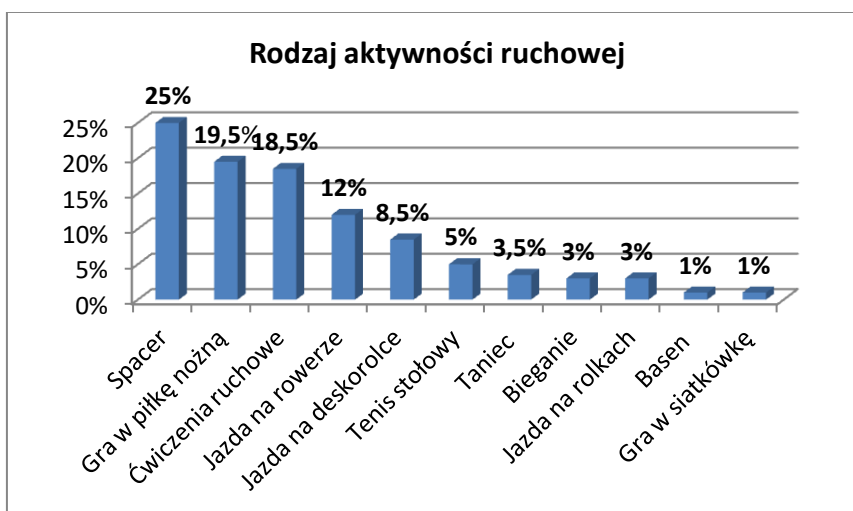
Cele szczegółowe:

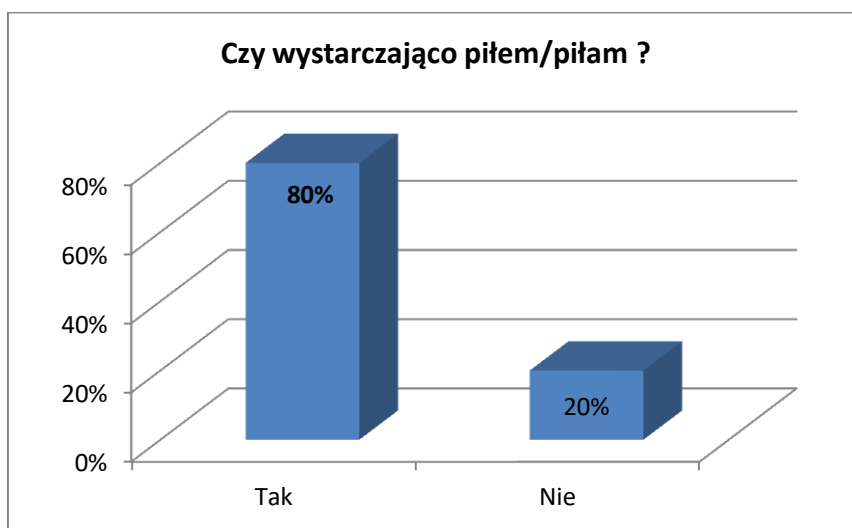
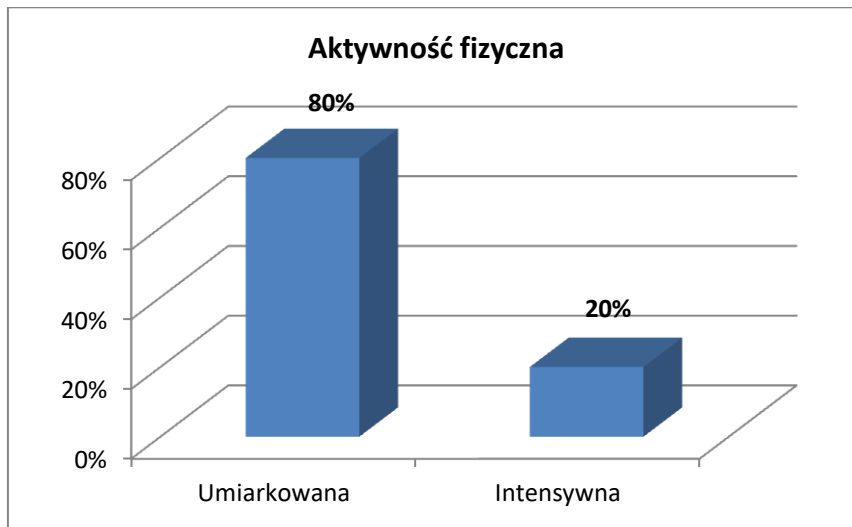
- uświadomienie korzyści wynikających z aktywności fizycznej,
- kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie,
- wdrażanie uczniów do samodyscypliny,
- rozwijanie umiejętności dokonywania właściwych wyborów w sprawach zdrowia.

WYNIKI

KLASA V

Czas przeznaczony na aktywność fizyczną w ciągu dnia (wynik średni) – 78 minut.





KLASA VI

Czas przeznaczony na aktywność fizyczną w ciągu dnia (wynik średni) – 59 minut.

