

# **ODZNAKA SPORTOWIEC**

## **KLASY IV – VII**

**2017/2018**

Sportowiec od Zaruskiego potrafi zachowywać się kulturalnie jako zawodnik i jako kibic. Przestrzega zasad fair – play oraz wyróżnia się swoją postawą na lekcji wychowania fizycznego. Wykazuje się uczciwością we współzawodnictwie, uprzejmością i umiejętnością współdziałania w zespole.

### **ZADANIA OBOWIAZKOWE:**

1. Reprezentuj szkołę podczas zawodów sportowych (przynajmniej dwukrotnie).
2. Bądź systematycznie przygotowany do zajęć - dobieraj strój i obuwie sportowe w zależności od miejsca i warunków atmosferycznych.
3. Otrzymaj ocenę co najmniej bardzo dobrą na półrocze i na koniec roku szkolnego oraz wykaż się frekwencją na wf minimum 85%.
4. Poprowadź samodzielnie lekcję ( kl. VI – VII) lub jej fragment ( kl. IV – V) na lekcji wychowania fizycznego (np. rozgrzewka, zabawa ruchowa).
5. Przeprowadź dla klasy pokaz (instruktaż) udzielania pierwszej pomocy w przypadku zwichnięcia, stłuczenia, złamania,

### **ZADANIA DO WYBORU:**

6. Spędź 5 aktywnych weekendów z rodziną (sprawozdania i dokumentacja ze zdjęciami).
7. Weź udział w dowolnych zawodach na terenie Warszawy lub innym mieście jako widz (zdjęcie).
8. Zrób prezentację multimedialną dotyczącą dowolnie wybranej dziedziny sportu i przedstaw ją klasie.
9. Opisz jedną z postaci uhonorowanych w kręgu pamięci na AWF i uzasadnij swój wybór (zrób zdjęcie).
10. Zaprezentuj umiejętność jazdy na rowerze i zdobądź kartę rowerową.
11. Stwórz makietę wybranej dyscypliny sportowej (format i technika dowolna).
12. Ułóż oryginalną piosenkę sportową motywującą młodych ludzi do uprawiania sportu i przedstaw ją klasie.
13. Przygotuj układ taneczny, akrobatyczny z dowolnie wybranymi przyborami sportowymi i zaprezentuj go przed grupą.
14. Wykaż się umiejętnością sędziowania dowolnie wybranej dyscypliny sportu.
15. Uczęszczaj systematycznie na dodatkowe zajęcia sportowe SKS.