

# AKTYWNOŚĆ I KULTURA FIZYCZNA W XII LO

## **A. LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Atrakcyjnymi formami zajęć wychowania fizycznego w naszej szkole są:

**1/ lekcje na siłowni** (po sąsiedzku, w pomieszczeniach Collegium da Vinci)



Nasi wysportowani uczniowie w akcji



Trening siłowy w asyście kolegi

## **2/ lekcje prowadzone metodą projektu**

Uczennice wybierają interesujący ich dowolny temat z zakresu aktywności i kultury fizycznej i samodzielnie go opracowują oraz realizują na lekcjach. Jest to atrakcyjna forma wdrożenia się zarówno do samodzielnej jak i zespołowej pracy nad poszerzeniem oferty zajęć lekcyjnych realizowanych w naszej szkole.



Ze szczegółami jednego ze zrealizowanych projektów można zapoznać się pod następującym linkiem:

[https://prezi.com/t-ryl-onwg4r/metoda-projektu/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy](https://prezi.com/t-ryl-onwg4r/metoda-projektu/?utm_campaign=share&utm_medium=copy).

Pozytywne przeżycia i doświadczenie zdobyte podczas realizacji poszczególnych projektów na trwałe wpisują się we wspomnienia, jakie uczniowie wynoszą z lat pobytu w naszym liceum.

### **3/ lekcje organizowane w terenie otwartym**

Odbywają się w bardzo atrakcyjnym zdrowotnie terenie, jakim jest sąsiadująca z nami poznańska Cytadela.







#### **4/ lekcje organizowane na lodowisku „Bogdanka”.**

Podczas tych zajęć zarówno doskonalimy swoje umiejętności jazdy na łyżwach, jak i jest to dla nas czas doskonałej rekreacji oraz radosnej zabawy.

#### **5/ lekcje specjalistyczne**

Naszym nauczycielem wuefistą , który jest równocześnie trenerem strzelectwa jest pan profesor Przemysław Szemraj i to pod jego czujnym okiem mamy możliwość nabywania umiejętności posługiwania się bronią pneumatyczną z laserowym oprogramowaniem.



#### **B. ZAJĘCIA DODATKOWE**

W naszym liceum realizujemy zajęcia dodatkowe z siatkówki. Odbývają się one na dwóch poziomach:

- dla zaawansowanych,
- poziom doskonalący (dla uczniów z mniejszymi umiejętnościami technicznymi).

Konkretne zajęcia są realizowane zgodnie z poziomem zaawansowania uczestników.

### **C. MISTRZOSTWA SZKOŁY W PIŁCE SIATKOWEJ**

Między innymi w wyniku działania koła siatkarskiego i pasji grona uczniów, w tradycji naszego liceum na bardzo ważnym miejscu plasuje się cykl rozgrywek międzyklasowych podczas „Mistrzostw szkoły w piłce siatkowej”. Od dwóch lat turniej ten jest realizowany przez samorząd uczniowski, co pozwala naszej młodzieży realizować własną wizję jego przebiegu oraz sprawdzić się w zakresie nie tylko sportowym, ale i swoich umiejętności organizacyjnych.







Dane tegorocznego turnieju: mistrzostwa trwały 4 miesiące – od października 2017 do stycznia 2018. Udział wzięły koedukacyjne reprezentacje wszystkich klas - 16 drużyn, z następującym efektem końcowym:

I miejsce – zespół rodzice/nauczyciele

II miejsce - klasa 1E

III miejsce - klasa 2A

Ważnym elementem mistrzostw jest integracja całej społeczności szkolnej. Tegoroczny najlepszy zespół uczniowski szkoły rozegrał mecz o mistrzostwo, w którym przeciwnikami była drużyna złożona z nauczycieli i rodziców. Okazało się w nim, że tym razem doświadczenie tych drugich zwyciężyło na przymiotami młodości uczniów. To jest piękny wątek motywacyjny dla rewanżu w przyszłorocznych mistrzostwach szkoły. Podczas całego turnieju było wiele intensywnych emocji sportowych i jednocześnie dobrej zabawy.



I miejsce – mistrzowie szkoły. W imieniu zespołu nauczyciele/rodzice puchar odebrali panowie profesorowie Przemysław Głowacz i Mariusz Skoraszewski.



II miejsce – reprezentacja klasy I E



III miejsce – reprezentacja klasy II A

Na specjalne wyróżnienie i gratulacje zasłużyła ucząca matematyki pani profesor Małgorzata Jankowska, która zdobyła tytuł najlepszego kibica szkoły. Należy podkreślić, że pani profesor zdobyła ten tytuł już po raz drugi, albowiem była również uhonorowana tym mianem podczas odbywających się uprzednio w naszym liceum międzyszkolnych mistrzostw w TrickBoardzie.





e.

## **D. MISTRZOSTWA MIĘDZYSZKOLNE**

Spośród imprez sportowych w ubiegłym roku szkolnym, pozostawiając w nas wciąż żywe wspomnienia, w naszej szkole odbył się finał „Międzyszkolnych Mistrzostw Poznania w TrickBoardzie”. Sportowe zmagania, dynamika tych mistrzostw, olbrzymia frekwencja naszych uczniów i nauczycieli oraz gości zaproszonych z innych szkół i bardzo radosna atmosfera pozostawiły w nas piękne wspomnienia sportowych emocji. Zamierzamy jeszcze ponownie być uczestnikami i chętnie również gospodarzami tej popularnej imprezy.



## **E. TANIEC**

### **1/ Międzynarodowy Dzień Tańca**

W tym zakresie tradycją naszego liceum jest organizowanie w okolicach 29 kwietnia szkolnego Dnia Tańca. Wówczas młodzież bawi się spontanicznie zarówno wewnątrz szkoły, jak i na placu przed budynkiem, przy dźwiękach wybranych przez siebie utworów. Uwzględnione jest całe spektrum różnorodnych preferencji muzycznych.





Tak bawimy się przed szkołą



Piękno tkwi nie tylko w ruchu, ale i w strojach uczestników



## 2/ Warsztaty taneczne

W ramach tradycyjnych w naszej szkole „Dni ludzi z pasją” odbyły się m. in. warsztaty taneczne, podczas których uczestnicy mogli zaprezentować oraz doskonalić swoje umiejętności w zakresie różnych rodzajów tańca.





## F. UDZIAŁ W IMPREZACH ZEWNĘTRZNYCH

### 1/ Turystyka i medycyna



Nasza szkoła została zaproszona przez Wielkopolską Izbę Lekarską oraz Stowarzyszenie Kulturalno -Turystyczne „ Viator” do wzięcia udziału w grze miejskiej „Śladami poznańskich lekarzy”. Na proponowaną trasę wyruszyła klasa 2d - biologiczno-chemiczna. Celem projektu było przybliżenie historii miasta Poznania śladami historycznych postaci ze świata medycyny. Przez pięć tygodni poszukiwałyśmy miejsc zaznaczonych na mapce, a wskazówki z ulotki doprowadziły do rozszyfrowania recepty. Przy świetnej zabawie na świeżym powietrzu odwiedziłyśmy piękne zakątki Poznania związane ze światem medycyny. Odczytane z recepty hasło: *Primum non nocere* podkreśla, że priorytetem każdego lekarza jest nie działać na szkodę pacjenta.

Nagrodą za rozwiązanie zagadki był kurs pierwszej pomocy przedmedycznej dla klas biologiczno-chemicznych oraz grona pedagogicznego.

Udział w tej grze był dla nas świetną zabawą i okazją do zdobycia dawki wiedzy medycznej, historycznej oraz turystycznej.

## **2/ udział w Indywidualnych Mistrzostwach Miasta Poznania w Lekkoatletyce**

Jak co roku we wrześniu braliśmy udział w Licealiadzie Lekkoatletycznej, gdzie nasze amatorki: Zosia Kaczmarek, Weronika Kantor, Ania Surdyk i Zosia Frąckowiak, startując jako reprezentacja szkoły w konkurencjach biegowych w których brały udział także trenujące zawodniczki, zdobyły brązowy medal za osiągnięcie 3-go miejsca w Poznaniu w sztafecie szwedzkiej. Dziewczęta miały możliwość zaprezentowania posiadanych już umiejętności a radość z odniesionego zwycięstwa była olbrzymia.







W ramach tych mistrzostw uczestniczyliśmy również w indywidualnych konkurencjach technicznych osiągając dobre i bardzo dobre rezultaty pośród startujących drużyn, w tym mających w swoim składzie trenujące przez wiele lat zawodniczki, np. w pchnięciu kulą w której to konkurencji amatorka Gabrysia Duchowska zajęła 7 miejsce z wynikiem 8,38 m, Zosia Frąckowiak zajęła 8 miejsce w skoku w dal. Do najlepszych reprezentujących nas uczniów spośród chłopców należeli: Paweł Lewandowski i Wojciech Duszyński – skok w dal /odpowiednio 10 i 18 miejsce/ oraz Sebastian Tomiński, startujący w biegu na 100 m.

#### **G. AKCJA CHARYTATYWNA** – „Ścigajmy się i pomagajmy razem zbierając kilometry”

W marcu, w ramach organizowanych przez ODN w Poznaniu Targów Edukacyjnych nasi uczniowie wzięli udział w akcji charytatywnej na rzecz dzieci, borykających się z problemami onkologicznymi. Poprzez aktywność fizyczną – jazdę na rowerach stacjonarnych – można było zdobyć punkty, wspierające finansowanie obiektu szpitalnego dla najmłodszych. Piękna akcja, w której udział unaoczniał najlepsze cechy w postawach naszej młodzieży.





## H. UCZNIOWIE SPORTOWCY

Nasza młodzież intensywnie trenuje również w klubach sportowych, łącząc naukę z wielogodzinnymi treningami. Są skromni, nie chwalą się głośno swoimi umiejętnościami i sukcesami na forum szkoły, a szkoda, bowiem mówiąc o swoich osiągnięciach stworzyliby dla nas szansę lepszego poznania ich z innej, pozaszkolnej strony.

Równie skromną uczennicą, ale wokół której nie da się uniknąć rozgłosu, mającą wybitne osiągnięcia w swojej dyscyplinie, jest Eliza Wróblewska - mistrzyni Polski w judo, biorąca również udział w najbardziej prestiżowych zawodach międzynarodowych na których odnosi wciąż kolejne sukcesy.

Najnowsze wiadomości: właśnie teraz w kwietniu Eliza podczas zawodów Pucharu Europy junierek w Lignano we Włoszech zajęła drugie miejsce.

/czytaj więcej: <http://www.gloswielkopolski.pl/sport/sporty-walki/a/eliza-wroblewska-z-akademii-judo-poznan-ponownie-z-medalem-pucharu-europy-junierek,13076370/>

Tak uśmiechnięta jak na podium jest również na co dzień jako „zwyčajna koleżanka” w szkole.



Jak widać z powyższego zestawienia, młodzież naszej szkoły ma do swojej dyspozycji różnorodne możliwości aktywności fizycznej, urozmaicające podstawowy pakiet lekcji przedmiotowych w zakresie wychowania fizycznego. Jak najbardziej może być on rozszerzany o dodatkowe opcje, oczywiście w zakresie, w jakim aktualnie pozwala na to dostępność posiadanej bazy urządzeń sportowych naszego liceum i dostępność pobliskich obiektów rekreacyjnych. Wiele zależy od kreatywności i inicjatywy uczniów.

Serdecznie zapraszamy aktualnych i przyszłych uczniów naszego liceum do ujawnienia swojej kreatywności i podejmowania działań w zakresie szeroko rozumianej kultury fizycznej