

SCENARIUSZ IMPREZY REKREACYJNO – SPORTOWEJ DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

BIEG NA ORIENTACJĘ Z ELEMENTAMI WIEDZY EKOLOGICZNEJ I PRZYRODNICZEJ

Cele imprezy:

- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie pozytywnych postaw uczniów do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych, wykorzystując naturalne warunki środowiska.
- Promowanie walorów dydaktycznych, zdrowotnych i rekreacyjnych ścieżki przyrodniczo – dydaktycznej „Śladami łośia”.
- Rozbudzanie odpowiedzialności dziecka za siebie i środowisko, w którym żyje.
- Popularyzacja biegów na orientację jako jednej z form aktywności ruchowej.
- Rozwijanie umiejętności posługiwania się mapą według szczegółów terenowych i kompasu.
- Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie.
- Pokazanie jak można zorganizować imprezę sportową a jednocześnie dać możliwość wzięcia w niej udziału uczniom o różnych zainteresowaniach i różnym poziomie sprawności.

Liczba uczestników: trzy osobowe zespoły z poziomu klas (IV, V, VI),

oraz zaproszone reprezentacje Szkół Podstawowych Dzielnicy Bemowo.

Miejsce imprezy: Park leśny Bemowo – część ścieżki przyrodniczej.

Pomoce: mapy, kompasy, znaczniki punktów kontrolnych, zestawy pytań, upominki, kiełbasa.

Obsługa imprezy: nauczyciele SP 150, rodzice, uczniowie Gimnazjum Nr 6, pielęgniarka, leśnicy, pracownicy Centrum Promocji Zdrowia i Edukacji Ekologicznej Dzielnicy Bemowo.

Przebieg imprezy:

Wszystkie Szkoły Podstawowe Dzielnicy Bemowo zostaną zaproszone do udziału w imprezie (termin i godzina rozpoczęcia będą podane na zaproszeniu).

Każda z nich powinna wybrać po jednym trzy osobowym zespole z IV - tych, V - tych i VI - tych klas oraz nauczyciela opiekuna.

Na dwa tygodnie przed imprezą szkoły potwierdzają swoje uczestnictwo - faksem.

Chcąc wziąć udział w imprezie należy umiejętnie posługiwać się mapą i kompasem w terenie.

Materiały pomocnicze zostały zamieszczone na stronie internetowej

www.zs4_bemowo.webpark.pl

Reprezentacje szkół wraz z opiekunami spotykają się przed SP 150 na godzinę przed rozpoczęciem imprezy. Obowiązuje strój sportowy.

Po sprawdzeniu obecności i losowaniu kolejności startu, wszyscy uczestnicy przejdą na miejsce rozpoczęcia biegu.

Trasa biegu zostanie wyznaczona w Parku Leśnym Bemowo, której fragment przebiegał będzie wzdłuż ścieżki przyrodniczo - dydaktycznej „Śladami łośia”.

Na trasie o długości około 3 km zostanie rozmieszczonych siedem punktów kontrolnych, na których będą zadania do wykonania dla każdego zespołu.

Zadania te dotyczyć będą wiadomości podanych na 10 przystankach dydaktycznych ścieżki „Śladami łośia” oznaczonych tablicami informacyjnymi.

Każdy zespół przed biegiem powinien przeprowadzić rozgrzewkę.

Przykładowa rozgrzewka.

- trucht wokół polany,
Ćwiczenia w biegu
- krążenia RR w p i t: oburącz, naprzemianstronnie,
Ćwiczenia w miejscu
- skłony, skręty i krążenia głową,
- opad T w przód z pogłębianiem RR na barkach partnera,
- RR w bok chwyt za dłonie skręty T,
- krążenia T w p i l,
- krążenia bioder w p i l,
- wymachy Np i Nl w przód i tył , w bok,
- stretching: mm. dwu- i cztero- głowe uda,

- stretching: mm. łydki,
- skłony w siadzie prostym do nogi p i l,
Ćwiczenia w biegu
- bieg skrzyżny (przeplatanka),
- bieg dostawny,
- skip A i C,
- przebieżki 3x50m.

Start zespołów nastąpi według wylosowanej kolejności, co minuta.

Po pokonaniu trasy i prawidłowym wykonaniu zadań na wszystkich punktach kontrolnych, na każdego uczestnika czekać będzie niespodzianka.

Na zakończenie imprezy rekreacyjno – sportowej planowane jest ognisko z pieczeniem kiełbasek.

Przebieg trasy wytyczonej na mapie, opis punktów kontrolnych i objaśnienie zadań zostaną dołączone do scenariusza i przedstawione na stronie internetowej www.zs4_bemowo.webpark.pl po przeprowadzeniu imprezy.

Opracowała: mgr Dorota Wójcicka