

P R O G R A M

zajęć promujących rekreację i turystykę dla uczniów szkół podstawowych z klas 4–6

Autor programu:

Jarosław Ryhanycz

Szczecin, 2010 r.

Spis treści

- I. Wstęp
- II. Opis sposobu realizacji celów
- III. Cele kształcenia i wychowania
- IV. Treści kształcenia
- V. Plan nauczania
- VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania
- VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- VIII. Scenariusze zajęć
- IX. Zalecana literatura

I. Wstęp

Głównym celem programu działań wychowawczo–opiekuńczych jest zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego, wszechstronny rozwój osobowości uczniów tj. sfery intelektualnej, psychicznej, fizycznej, estetycznej, społecznej, moralnej i duchowej oraz przygotowanie uczniów do uczestniczenia w życiu kulturalnym i społecznym.

Gry i zabawy ruchowe, a także zajęcia w terenie są bardzo lubianą przez dzieci formą zajęć i dlatego proponuję je zastosować. Ich wielorakie znaczenie oraz wpływ na kształtowanie rozwoju, nie tylko fizycznego jest ogólnie znany. Gra i zabawa to naturalne sposoby funkcjonowania dziecka, stąd być może wynika ich ogromna przydatność w procesie nabywania przez dzieci wiedzy i umiejętności, a także kształtowania pozytywnych zachowań w grupie rówieśniczej. Ponadto gry sprzyjają rozwijaniu umiejętności postrzegania i wyrabianiu szybkiej orientacji, czyli wspierają ogólny intelektualny rozwój dziecka.

Ważną cechą gier jest to, że dostarczają okazji do wielu różnorodnych ćwiczeń i powtórzeń niezbędnych do opanowania konkretnych umiejętności.

Program jest skierowany do uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej. Jest tak skonstruowany, że pozwala realizować treści zarówno w grupie jednorodnej (uczniowie z jednej klasy), jak i w grupie mieszanej – społeczność szkolna, lokalna.

Program zajęć promujących rekreację i turystykę może być realizowany w okresie od września do czerwca, przez 10 tygodni, po 2 godziny tygodniowo. W programie przewidziano treści do realizacji w okresie zimy. Zaplanowano również tematy na nie pogodę. Grupy uczestniczące w zajęciach nie powinny być większe niż 15-osobowe (względy bezpieczeństwa zajęć w terenie).

Ogólnym celem programu rekreacji ruchowej dla uczniów klas IV-VI jest doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych, jak również ukształtowanie u nich takiego systemu wiedzy umiejętności i nawyków oraz postaw wobec zajęć ruchowych i turystyki, które przejawiać się będą w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia.

Po realizacji programu uczeń:

- wie, jak spędzić wolny czas,
- planuje spędzanie wolnego czasu,
- bierze odpowiedzialność za własne zdrowie (planując zajęcia na świeżym powietrzu),
- spędza wolny czas w grupie rówieśniczej.

Cele szczegółowe projektu:

- obniżenie zachowań agresywnych i patologicznych uczniów SP poprzez aktywny udział w zajęciach sportowo–rekreacyjnych,
- propagowanie zdrowego stylu życia,
- kształtowanie poczucia przynależności do regionu.

II. Opis sposobu realizacji celów

Program zajęć rekreacji ruchowej i turystyki jest przeznaczony dla uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej z miejscowości do 25 tys. mieszkańców i będzie realizowany w ramach zajęć pozalekcyjnych w wymiarze 2 godzin tygodniowo. Grupy uczniów biorących udział w zajęciach nie mogą być liczniejsze niż 15 osób.

Materiał został przygotowany w oparciu o podstawy programowe. Zadaniem programu jest propagowanie zdrowego stylu życia.

Na zajęciach będą wykorzystywane gry i zabawy ruchowe dostosowane do potrzeb i możliwości każdego dziecka. Realizacja zajęć powinna odbywać się w terenie (boisko szkolne, teren wokół szkoły, najbliższe otoczenie szkoły), w szkole – sala gimnastyczna w czasie niepogody lub sala lekcyjna, na wycieczce w Szczecinie.

III. Cele kształcenia i wychowania

1. Propagowanie zdrowego stylu życia przez sport i rekreację ruchową.
2. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
4. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach rekreacyjnych, turystyce.
5. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
6. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji i turystyki.
7. Dokonywanie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

IV. Treści kształcenia i opis założonych osiągnięć ucznia

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształcące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć promujących rekreację i turystykę	Gry rekreacyjne. Zapoznanie z wybranymi grami (np. wybijk, żywy kosz, baseball rzućany, korfbal, ringo), przepisami, zasadami zabaw.	Zna przepisy poznanych gier i zabaw; wie, jakie zdolności motoryczne rozwijają poszczególne gry i zabawy.	Współuczestniczy zgodnie z przepisami w grach i zabawach; przestrzega zasady „fair play”.
	Wycieczka piesza po najbliższej okolicy, (aktywne uczestnictwo w wycieczce. Ułożenie przewodnika o prawidłowym zachowaniu na wycieczce).	Zna swoją okolicę, opracuje w zespole album, folder o okolicy.	Potrafi zachować się bezpiecznie w czasie wycieczki; współpracuje w grupie.
	Turystyka rowerowa – poznajemy bogactwo naszej okolicy. Zasady udzielania pierwszej pomocy.	Zna zasady i przepisy ruchu drogowego obowiązujące rowerzystę.	Właściwie reaguje w przypadku doznanego urazu (wie do kogo zwrócić się o pomoc).
	Impreza środowiskowa, integracyjna – Święto Pieczonego Ziemniaka.	Wymienia nazwy ziemniaków, zna potrawy z ziemniaka, potrafi wspólnie przeżywać radość.	Uczeń potrafi bezpiecznie i aktywnie wypoczywać w czasie wolnym od zajęć szkolnych.
	Podchody przyrodniczo-sportowe w parku (lesie).	Czyta instrukcje i wykonuje zadania.	Bezpiecznie bawi się w lesie w grupie.
	Rekreacja ruchowa na śniegu: - zabawy i gry bieżne, rzutne i skoczne na śniegu, - sporty zimowe – zabawy i gry z wykorzystaniem sanek, - konkurs „Figura śniegowa.	Posiada podstawowe wiadomości o hartowaniu w różnych warunkach atmosferycznych; Zna dyscypliny sportów zimowych.	Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w rekreacji ruchowej na śniegu; przestrzega zasady „fair play” dba o własne zdrowie, ubiera się stosownie do pogody.
	Gra w badminton, zabawy z lotką i raketką.	Zna podstawowe przepisy gry.	Potrafi zorganizować zajęcia rekreacyjne z wykorzystaniem elementów gry w badminton.
	Wpływ turystyki na środowisko przyrodnicze - zajęcia na niepogodę.	Wie, dlaczego należy chronić przyrodę, ułoży zadanie dla kolegi.	Potrafi zorganizować czas wolny w czasie niepogody.
	Poznajemy miasto (miejscowość), w którym mieszkamy i się uczymy – znane osoby, historia, miejsca historyczne, ciekawe okazy przyrodnicze.	Rozbudzenie patriotyzmu lokalnego, kształcenie odczuć przynależności regionalnej, narodowej, internackiej, klasowej, rodzinnej.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa w różnych warunkach terenowych. Przypomnienie lub odwoływanie się do uczuć i postaw patriotycznych, zasady zachowania się w miejscach Pamięci Narodowej, Świętych, tolerancja dla innych kultur, wyznań.
	Zabytkowy Szczecin – wędrowka szlakiem turystycznym.	Wymienia zabytki Szczecina.	Przestrzega zasad poruszania się w grupie.

V. Plan nauczania

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć promujących rekreację i turystykę	1. Zapoznanie z wybranymi grami (np. wybijak, żywy kosz, baseball rzucany, korbball, ringo), przepisami, zasadami zabaw.	2
	2. Wycieczka piesza po najbliższej okolicy (aktywne uczestnictwo w wycieczce. Ułożenie przewodnika o zachowaniu prawidłowym na wycieczce).	2
	3. Turystyka rowerowa – poznajemy bogactwo naszej okolicy. Zasady udzielania pierwszej pomocy.	2
	4. Impreza środowiskowa, integracyjna – Święto Pieczonego Ziemniaka.	2
	5. Podchody przyrodniczo-sportowe w parku (lesie).	2
	6. Rekreacja ruchowa na śniegu.	2
	7. Gra w badmintona, zabawy z lotką i raketką.	2
	8. Wpływ turystyki na środowisko przyrodnicze – zajęcia na niepogodę.	2
	9. Poznajemy miasto (miejscowość), w którym mieszkamy i się uczymy – znane osoby, historia, miejsca historyczne, ciekawe okazy przyrodnicze.	2
	10. Zabytkowy Szczecin – wędrówka szlakiem turystycznym.	2
	RAZEM	20 h

VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

- Zasady nauczania:
 - aktywności i świadomości,
 - pogłębłości,
 - stopniowania trudności,
 - systematyczności,
 - utrwalania,
 - przystępności i indywidualizacji zadań;
- Metody nauczania:
 - analityczna,
 - syntetyczna,
 - kompleksowa;
- Metody przekazywania wiadomości:
 - pokaz,
 - opowiadanie,
 - dyskusja,
 - pogadanka;
- Formy prowadzenia zajęć:
 - ścisła,
 - fragmentów gry,
 - nauczanie przez grę: uproszczoną, szkolną, właściwą,
 - współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku,
 - praca w małych grupach,
 - zabawowa;
- Metody wychowawcze:
 - oparte na osobistym wpływie nauczyciela,
 - wpływu sytuacyjnego,
 - wpływu społecznego.

VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

Osiągnięcia ucznia są określone na podstawie:

1. obserwacji rozwoju społecznego:
 - grzeczność wobec innych,
 - umiejętność współpracy w zespole,
 - wola doskonalenia,
 - stopniowe branie odpowiedzialności;
2. podejścia do zajęć:
 - aktywność,
 - inicjatywa,
 - samodzielność;
3. wiadomości o rekreacji ruchowej i zdrowiu:
 - rozumie potrzeby aktywności ruchowej,
 - rozumie potrzeby unikania działań szkodliwych dla zdrowia;
4. usprawniania własnego organizmu:
 - poziom w próbach wymiernych,
 - zachowanie prawidłowej postawy ciała.

VIII. Scenariusze zajęć

Oznaczenie scenariusza: I.5.1

Temat zajęć: Gry rekreacyjne. Zapoznanie z grą ringo.

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny:

- wzbogacenie i uatrakcyjnienie podstawowych form wypoczynku.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- zna zasady gry ringo,
- współuczestniczy zgodnie z przepisami w grach i zabawach,
- przestrzega zasad *fair play*,

Pomoce dydaktyczne: kółka ringo.

Metody pracy:

zespołowa, indywidualna.

Formy:

zabawy ruchowe.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności, zapoznanie z celami zajęć.			5	
2.	Zapoznanie uczestników z treścią gry.	Poznają nazwę, przepisy i zasady gry (zał.1).		10	
3.	Czuwanie nad przebiegiem gry, notowanie przewinień i uchybień.	Uczestniczą w zabawie.	Kółka ringo.	60	
4.	Omówienie gry – ocena dokładności jej wykonania, ocena postaw ćwiczących.	Wyrażają swoje opinie, oceniają atrakcyjność gry.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.5.2

Temat zajęć: Wycieczka piesza po najbliższej okolicy.

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny:

- rozbudzenie zainteresowań najbliższą okolicą,
- doskonalenia zdrowia i sprawności fizycznej,
- opanowanie podstawowych technik turystycznych,
- integracja grupy.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- zna okolicę szkoły, zamieszkania,
- opracuje w zespole album (folder) o okolicy,
- wie, jak bezpiecznie zachowywać się w czasie wycieczki pieszej.

Pomoce dydaktyczne: kodeks drogowy (fragm. zał. 2), plan / mapa okolicy, materiały do pisania, aparat fotograficzny.

Metody pracy:

- zespołowa

Formy:

- wycieczka piesza.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności, ubioru i obuwia.			2	Dzień wcześniej ustalono zasady ubioru uczestników.
2.	Zapoznanie uczestników z celami zajęć.			4	Podajemy również dane o trudności terenu, odległości.
3.	Przedstawienie zasad poruszania się po drogach publicznych.	Ułożenie przewodnika o zachowaniu prawidłowym na wycieczce.	Kodeks drogowy (zał.2).	10	
4.	Rozdanie planu (mapki) terenu.	Czytają plan (mapę).	Plan okolicy, mapa turystyczna.	5	
5.	Wskazuje ciekawe obiekty, budowle, opowiada legendy, itp.	Wędrują zgodnie z przyjętymi zasadami, słuchają, notują wiadomości, dopytują.	Materiały do pisania, aparat fotograficzny, robią zdjęcia, zbierają okazy przyrodnicze.	65	N-I wskazuje przeznaczenie - cel przyszłościowy zajęcia na niepogodę.
6.	Sprawdzenie obecności po powrocie, wskazuje miejsce na zebrane okazy.	Zabezpieczają okazy przyrodnicze (np. zasuszają), ustalają kto opracuje zdjęcia, sprawozdanie z wycieczki itp., kartki do albumu.	Zebrane okazy, materiały piśmiennicze.	10	Można wykorzystać materiał na zajęciach informatycznych i opracować album w wersji elektronicznej.

Uwaga: na wycieczkach pieszych organizowanych w obrębie tej samej miejscowości jeden opiekun odpowiada za 30 uczestników w wieku do 14 lat.

Oznaczenie scenariusza: I.5.3

Temat zajęć: Turystyka rowerowa – poznajemy bogactwo naszej okolicy. Zasady udzielania pierwszej pomocy.

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny:

- uwrażliwienie na piękno okolicy,
- rozbudzenie zainteresowania turystyką rowerową.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- zna zasady i przepisy ruchu rowerowego obowiązujące rowerzystę,
- właściwie reaguje w przypadku doznanego urazu (wie, do kogo zwrócić się o pomoc).

Pomoce dydaktyczne: kodeks młodego rowerzysty (lub zał. 3b), informacja o sprzęcie (zał. 3a).

Metody pracy:

- zespołowa

Formy:

- turystyka rowerowa

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności, sprzętu, ubioru i obuwia (zał.3b).		Rowery.	10	Należy posiadać ubiór na ewentualne zmiany pogody.
2.	Podaje początek i zakończenie wycieczki, ustala miejsce uczestników w kolumnie.	Ustalają sposób porozumiewania się w czasie jazdy, zatrzymania kolumny, zmiany kierunku jazdy (zał.3a).	Kodeks młodego rowerzysty.	10	Ostatni uczestnik kolumny otrzymuje tzw. „ramię bezpieczeństwa”.
3.	Podaje informację, że w razie urazu najbliższa osoba w kolumnie przekazuje informację do nauczyciela.	Pokonują trasę zgodnie z przyjętym planem.		60	Należy przewidzieć postoje.
4.	Podsumowanie wycieczki.	Wyrażają swoje opinie, ocenę, planują dalsze wycieczki.		10	

Uwaga: na wycieczce rowerowej dwóch opiekunów nadzoruje grupę nie większą niż 13 osób podczas poruszania się po drogach publicznych.

Oznaczenie scenariusza: I.5.4

Temat zajęć: Impreza środowiskowa, integracyjna – Święto Pieczonego Ziemniaka.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6.

Cel ogólny:

- kultywowanie (tworzenie) tradycji „Święta Pieczonego Ziemniaka” w szkole,
- bogacenie wiedzy o ziemniaku,
- integracja środowiska.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wie, jak zorganizować „Święta Pieczonego Ziemniaka”,
- aktywnie i kulturalnie spędza czas wolny,
- z zaangażowaniem włącza się do pracy i zabawy,
- ma lepszą koordynację ruchowo-mięśniową,
- działa w zespole i indywidualnie,
- zna i stosuje zasady higieny podczas przyrządzania i spożywania potraw,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas pracy i zabawy,
- rozpala ognisko, przygotowuje kilka potraw z ziemniaków, piecze kiełbaski,
- posiada podstawową wiedzę o ziemniaku: historia, walory odżywcze i smakowe, potrawy,
- sumiennie wywiązuje się z powierzonych obowiązków,
- lepiej zna koleżanki i kolegów, jest opiekuńczy w stosunku do młodszych i mniej sprawnych,
- ubiera się adekwatnie do warunków pogodowych,
- posiada bogatsze słownictwo czynne i bierne.

Pomoce dydaktyczne:

- produkty potrzebne do przygotowania potraw z ziemniaków: ziemniaki, masło, oliwa, ser żółty, kiełbasa, czosnek, przyprawy: sól, kminek, przyprawa do potraw z ziemniaków,
- narzędzia: noże, widelce, tarki, praska do przecierania czosnku, deski do krojenia,
- naczynia: szklanki, rondle, formy do pieczenia,
- przepisy kulinarne: zapiekanka z ziołami, ziemniaki pieczone w piekarniku (załącznik nr 4),
- plansze z wypisanymi nazwami produktów potrzebnych do wykonania potraw i nazwami czynności, które kolejno należy wykonać, aby przygotować potrawy: drewno na ognisko, ruszt do pieczenia kiełbasek, plansze z pytaniami dotyczącymi wiedzy o ziemniaku,
- plansze z prawidłowymi odpowiedziami na zadane pytania, etykiety (kotyliony) z regionalnymi nazwami ziemniaka,
- magnetofon, kasety, płyty.

Metody pracy:

praktycznego działania, pogadanka, konkursy, wspólna zabawa, pantomima, kombinowana (słowna, migowa, napisy na planszach).

Formy:

grupowa, zbiorowa, indywidualna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności.			5	
2.	Przedstawienie celów.			5	
3.	Podział na grupy.		Odliczanie.	3	
	Przydział zadań do wykonania przez poszczególne grupy.	Zajęcia praktyczne w grupach.		3	
	Demonstruje sposób wykonywania poszczególnych czynności. Zwraca uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w trakcie wykonywania czynności z udziałem ostrych narzędzi.	Czytają przepis kulinarny na wykonanie potrawy. Czytają z planszy nazwy czynności, które kolejno trzeba wykonać, aby przygotować potrawę.	Przepisy kulinarne – zał. nr 4.	10	Zajęcie w stołówce.
	Drugi nauczyciel (rodzic) wraz z chłopcami udaje się na plac przy ognisku.	Zadania do wykonania: przygotowanie drewna na ognisko, zbieranie suszu na rozpałkę, rozpalenie ogniska.	Stoły, kubki, talerze, kiełbasa, termos z herbatą, chleb, pomidory.	20	
	Pogadanka i kwiz z wiedzy p\Przeprowadza krótką pogadankę na temat tradycji Święta Pieczonego Ziemniaka, eksponuje plansze z napisami i przypina je na ogrodzeniu przy ognisku. Pytania w trakcie trwania kwizu z wiedzy o ziemniaku.	Po każdym pytaniu uczniowie zastanawiają się i zgłaszają do odpowiedzi. Odpowiedź niepełną uzupełniają inni uczestnicy.	(Załącznik nr 4a - pytania do kwizu wraz z prawidłowymi odpowiedziami).	20	Organizatorzy prezentują poprawną odpowiedź na pytanie. Napis z prawidłową odpowiedzią przypinają na ogrodzeniu.
	Konkursy Czuwa, aby w każdej grupie byli uczniowie o różnej sprawności ruchowej oraz nad prawidłowym przebiegiem konkursów.	Ochotnicy wykonują zadania.		15	
	Zabawy Podział na zespoły – ulubione potrawy z ziemniaka (frytki, placki ziemniaczane, pieczone ziemniaki).		Etykiety z regionalnymi nazwami ziemniaka. (załącznik nr 4b – regionalne nazwy ziemniaków).	10	
	Pieczenie ziemniaków w ognisku oraz kiełbasek na ruszcie nad ogniskiem: rozdają uczestnikom przepisy kulinarne na potrawy przyrządzane z ziemniaków.	Wraz z rodzicami (opiekunami) rozgarniają żar z ogniska, wsypują ziemniaki, nagarniają na nie żar i pieką ziemniaki w ognisku, układają kiełbaski na ruszcie, przesuwają go nad ognisko i pieką kiełbaski.	Ziemniaki.	20	Rodzice przynoszą na plac przy ognisku formy z potrawami upieczonymi w piekarniku.
	Degustacja przyrządzonych potraw. Czuwają nad właściwym zachowywaniem się uczniów, zwracają uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.	Nakładają na talerze porcję zapiekanki ziołowej, ziemniaków pieczonych w piekarniku, kiełbaski pieczonej na ruszcie, sałatki z pomidorów oraz nalewają gorącą herbatę z termosu do kubków.	Potrawy.	20	
	Podsumowanie: czy jesteście zadowoleni z dzisiejszego dnia?	Odpowiadają na zadane pytanie zgodnie ze swoimi odczuciami.		10	
	Wygaszenie ogniska, podziękowanie za aktywny udział w imprezie.	Wspólne sprzątnięcie terenu wzajemne pożegnanie się i powrót wraz z rodzicami (opiekunami) do domu.	Worki, rękawiczki jednorazowe.	10	

Oznaczenie scenariusza: I.5.5

Temat zajęć: Podchody przyrodniczo-sportowe w parku (w lesie).

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny:

- poznanie drzewostanu w parku,
- zapoznanie ze sposobem spędzania czasu wolnego w grupie rówieśniczej.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- czyta instrukcje i wykonuje zadania,
- bezpiecznie bawi się w parku (lesie) w grupie.

Pomoce dydaktyczne: kartki z zadaniami (zał.5.), materiały piśmienne, szarfy.

Metody pracy:

- zespołowa.

Formy:

- zabawy ruchowe.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności, podanie celu zajęć.			2 min	Potrzebni są dwaj opiekunowie dla grupy 1 i grupy 2.
2.	Podział uczestników na dwie grupy.	Wybór kapitanów drużyn.		2 min	Odliczanie: 1,2.
3.	Omówienie zasad zachowania się w parku (lesie).			6 min	
4.	Ustalenie znaków używanych podczas zabawy.	Przygotowują próbny znak z elementów przyrody (szyszki, patyki, kamienie).	Elementy przyrody.	5 min	
5.	Rozdanie grupom po 5 zadań dla przeciwników.	Uczniowie w grupach przygotowują 5 zadań ruchowych lub przyrodniczych dla przeciwników.	Karty z zadaniami (zał.5.), materiały piśmienne.	2 min	
6.	Grupa 1 – uciekająca rozpoczyna zabawę.	Grupa 2 – czeka 10 min z związanymi oczami, a następnie rozpoczyna pościg za grupą 1, kierując się pozostawionymi przez grupę 1 znakami.	Szarfy do związania oczu grupie 2.	60 min	Nad bezpieczeństwem każdej grupy czuwa opiekun.
7.	Sprawdzenie obecności po dotarciu gr.2 do wyznaczonego miejsca zakończenia pościgu przez gr.1.	Uczniowie ustawiają się w dwuszeregu.		1 min	
8.	Podsumowanie zabawy.	Gr. 1 sprawdza czy gr. 2 rozwiązała wszystkie zadania, uczniowie wyrażają swoje opinie.		12 min	

Oznaczenie scenariusza: I.5.6

Temat zajęć: Rekreacja ruchowa na śniegu. Zabawy i gry bieżne, rzutne i skoczne na śniegu.

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny:

- rozbudzenie potrzeby przebywania w okresie zimy na świeżym powietrzu,
- dostosowanie ubioru do warunków pogodowych.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- posiada podstawowe wiadomości o hartowaniu w różnych warunkach atmosferycznych,
- zna dyscypliny sportów zimowych,
- potrafi bezpiecznie uczestniczyć w rekreacji ruchowej na śniegu,
- przestrzega zasad *fair play*,
- ubiera się stosownie do pogody.

Pomoce dydaktyczne:

sanki, marchewki, kapelusze, węgiel, szarfy.

Metody pracy:

- zespołowa.

Formy:

- zabawy ruchowe.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności, podanie celu zajęć.		3 kapelusze, 3 marchewki, 9 kawałków węgla.	2 min	
2.	Podział uczniów na trzy grupy.	Wybór kapitanów drużyn.		2 min	Odliczanie 1,2,3.
3.	Rozdanie uczniom po jednym kapeluszu, marchewce i po trzy węgle.	Wybór miejsca, w którym zostanie zbudowany bałwan.		2 min	
4.	Czuwanie nad przebiegiem budowania bałwanów.	Uczestniczą w zabawie.		40 min	
5.	Zakończenie budowy.	Lepią kulki ze śniegu, kapitanowie ustawiają się przy bałwanach.		5 min	Każdy uczestnik przygotowuje po trzy kulki.
6.	Ustawia uczniów w odległości „x m” od bałwanów.	Stają w szeregu za szarfą przed swoją budowlą.	Trzy czerwone szarfy.	2 min	
7.	Na sygnał rozpoczyna się celowanie w kapelusz bałwana.	Uczeń ma trzy rzuty, po skończonych rzutach udaje się na koniec kolejki. Kapitanowie liczą ile razy zostanie strącony kapelusz.	Gwizdek.	15 min	
8.	Podsumowanie zabawy, ogłoszenie wyników.	Prezentują wyniki nauczycielowi.		2 min	
9.	Rozdanie sanek, czuwanie nad swobodnym zjeżdżaniem z górki.	Dobierają się w pary i zjeżdżają z górki.		20	

Oznaczenie scenariusza: I.5.7

Temat zajęć: Gra w badmintona, zabawy z lotka i raketką.

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny:

- aktywne spędzanie czasu wolnego.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczniów:

- zna podstawowe przepisy gry z lotką i raketką,
- potrafi zorganizować zajęcia rekreacyjne z wykorzystaniem elementów gry w badmintona.

Pomoce dydaktyczne:

lotki i raketki.

Metody pracy:

- w parach.

Formy:

- zabawy ruchowe.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności, zapoznanie z celami zajęć.			5 min	
2.	Zapoznanie uczestników z treścią gry.	Poznają nazwę, przepisy i zasady gry (zał.6).		10 min	
3.	Dobiera uczniów w pary, ustala kolejność gry.	Witają się z partnerem.		5 min	Odliczanie 1,2.
4.	Czuwanie nad przebiegiem gry, notowanie przewinień i uchybień.	Uczestniczą w zabawie.	Lotki i raketki.	60 min	
5.	Omówienie gry – ocena dokładności jej wykonania, ocena postaw ćwiczących.	Wyrażają swoje opinie, oceniają atrakcyjność gry.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.5.8

Temat zajęć: Wpływ turystyki na środowisko przyrodnicze – zajęcia na niepokodę.

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny:

- spędzanie czasu wolnego podczas niepokody.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wie, dlaczego należy chronić przyrodę,
- ułoży zadania dla kolegi,
- wie, jak uprawiać turystykę nie szkodząc środowisku przyrodniczemu,
- wie, jakie są negatywne skutki niekontrolowanego ruchu turystycznego na poszczególnych obszarach przyrodniczych.

Pomoce dydaktyczne:

arkusze szarego papieru, kolorowe flamastry, magnesy, czyste kartki formatu A4, długopisy.

Metody pracy:

- zespołowa.

Formy:

- zajęcia dydaktyczne.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności, podanie celu zajęć.			2 min	
2.	Podział uczniów na cztery grupy.	Siadają razem w grupach. Wybór liderów grup.		4 min	Odliczanie 1,2,3,4.
3.	Wyjaśnia pojęcia: chłonność turystyczna, przepustowość turystyczna, ochrona przyrody, turystyka zrównoważona. Przedstawia skutki pozytywne i negatywne wynikające z ruchu turystycznego.	Tworzą notatki.	Czyste kartki formatu A4, długopisy.	20 min	Najważniejsze hasła należy zapisać na tablicy.
4.	Przydziela grupom po jednym układzie przyrodniczym.		Arkusz szarego papieru, kolorowe pisaki.	2 min	Układy przyrodnicze do przydzielenia: góry, lasy, morza, jeziora.
5.	Czuwanie nad przebiegiem prac, udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania.	Tworzą listę następstw pozytywnych i negatywnych turystyki w przydzielonym układzie przyrodniczym.		15 min	
6.	Zbiera wypełnione przez uczniów arkusze i wywiesza je na tablicy.	Liderzy grup prezentują na forum wyniki pracy grupy.		12 min	Liderzy grup prezentują na forum wyniki pracy grupy. Każda grupa ma 2 min na prezentację wniosków.
7.	Przygotowuje czysty arkusz szarego papieru, wiesza go na tablicy i zapisuje wnioski końcowe.	Dyktują następstwa turystyki (pozytywne i negatywne) dla całego środowiska przyrodniczego.		10 min	Pozostałe arkusze muszą być widoczne.
8.	Podaje temat do dyskusji (zał.7). Zapisuje wnioski z dyskusji na tablicy.	Wyrażają swoje opinie, argumentują zajmowane przez siebie stanowiska.		15 min	
9.	Podsumowanie zajęć, ocena pracy poszczególnych grup i aktywności uczniów.			10 min	

Oznaczenie scenariusza: I.5.9

Temat zajęć: Poznajemy miasto (miejscowość), w którym mieszkamy i się uczymy – znane osoby, historia, miejsca historyczne, ciekawe okazy przyrodnicze.

Przeznaczenie: 15-osobowa osobowa grupa uczniów klas 4–6.

Cel ogólny:

- rozbudzanie patriotyzmu lokalnego.

Cele szczegółowe:

Wychowawczy:

- przypomnienie lub odwołanie się do uczuć i postaw patriotycznych, zasady zachowania się w miejscach Pamięci Narodowej, Świętych, tolerancja dla innych kultur, wyznań.

Kształcący:

- kształcenie odczuć przynależności regionalnej, narodowej, internackiej, klasowej, rodzinnej.

Pomoce dydaktyczne:

- mapa okolicy

Metody pracy:

- pogadanka, obserwacja, dedukcja-wnioskowanie.

Formy:

- zajęcia przyrodniczo-ruchowe.

Przebieg zajęć:

1. Zebranie grupy przed szkołą (klubem lub innym charakterystycznym miejscem), sprawdzenie obecności.
2. Podanie trasy wycieczki, wymarsz.
3. Opowiadanie historii miasta (regionu) w trakcie wycieczki, wplatanie ciekawostek związanych z miejscowością, historią zamieszkujących ludzi, krótkiej historii powstania i działalności szkoły, do której uczęszczają uczniowie.

Trasa wycieczki:

- wyruszenie z miejsca zbiórki – zwrócenie uwagi na naturalne tereny, łąki (kwitną akurat jaskry), w dalszej perspektywie stawy,
 - kościół, a w nim zwrócenie uwagi na tablice pamiątkowe poświęcone fundatorom, dziękczynne upamiętniające wydarzenia historyczne w Parafii,
 - cmentarz parafialny, odczytanie nazwisk (powstańców, żołnierzy, zasłużonych mieszkańców),
 - park, skwer, roślinność – ich pochodzenie, niezwykle kształty,
 - zebranie okazów do dokumentacji,
 - próby policzenia wysokości wybranych drzew, ich wieku.
4. Zakończenie wycieczki, sprawdzenie listy obecności.

Oznaczenie scenariusza: I.5.10

Temat zajęć: Zabytkowy Szczecin – wędrówka szlakiem turystycznym.

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny:

- poznanie historii miasta jego zabytków.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- zna historię swojego miasta,
- zna sztandarowe zabytki miasta,
- potrafi rozróżnić podstawowe style architektoniczne zabytków miasta,
- potrafi wskazać na mapie miejsce poznanych obiektów zabytkowych miasta.

Pomoce dydaktyczne:

mapy z zaznaczonymi obiektami, długopisy.

Metody pracy:

- w parach.

Formy:

- wycieczka piesza.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności.		Dzień wcześniej ustalono zasady ubioru uczestników.	2 min	Dzień wcześniej ustalono zasady ubioru uczestników w zależności od warunków atmosferycznych.
2.	Zapoznanie uczestników z celami zajęć.			2 min	Podaje długość trasy.
3.	Przedstawienie zasad poruszania się po drogach publicznych.	Ułożenie przewodnika o zachowaniu prawidłowym na wycieczce.	Kodeks drogowy (zał. 2).	5 min	
4.	Podział uczniów na zespoły dwuosobowe.	Witają się ze swoim partnerem.		2 min	Odliczanie 1,2.
5.	Rozdanie grupą map (zał. 9), omawia zadanie, odpowiada na pytania.	Zapoznają się z treścią mapy. Wątpliwości wyjaśniają przed rozpoczęciem wycieczki.		7 min	
6.	Wskazuje ciekawe obiekty, budowle, opowiada legendy, itp.	Wędrują zgodnie z przyjętymi zasadami, słuchają, rozwiązują zadania w parach.		60 min	Zadanie znajduje się na mapie.
7.	Sprawdzenie obecności po powrocie.	Oddają mapy z rozwiązaniami.		5 min	
8.	Podsumowanie zajęć, ocena pracy.	Wyrażają swoje opinie, ocenę, planują dalsze wycieczki.		7 min	

Załączniki

Załącznik 1: Zasady gry Ringo.

Kółko chwyta się dowolną dłonią, a następnie rzut musi być wykonany tą samą dłonią, bez przekładania. Od momentu dotknięcia kółka do odrzucenia lub zatrzymania wolno wykonać tylko cztery kroki hamowania. Nie wolno wykonać więcej niż pół kroku, jeżeli pierścień został schwytany w miejscu lub w pionowym wyskoku. W przypadku gdy zawodnik nie odrzuci kółka w trakcie czterech kroków hamowania, to ma prawo wykonać jeszcze pół kroku – tzw. wykrok do wykonania rzutu, ale bez odrywania nogi wykroczonej od podłoża. Jeżeli kółko przy pierwszym chwycie wymknie się z dłoni, zawodnik ma prawo je chwytać jeszcze raz tą samą ręką. Przy grze dwójkowej, trójkowej i więcej upuszczone kółko może chwytać współpartner dowolną dłonią. Czas od wykonania chwytu do odrzucenia kółka nie jest ograniczony, jednakże sędzia może sprawdzać czas „3-5 sekund” w celu przyspieszenia gry i wykonania rzutu.

Punkty zdobywa się, gdy kółko upadnie na boisko przeciwnika lub gdy przeciwnik popełni błąd wynikający z nieprzestrzegania przepisów gry. Za każdy popełniony błąd zdobywa się 1 punkt, bez względu na to, która ze stron zagrywa. Punkty zdobywane są w następujących przypadkach:

- rzucone kółko upadnie poza polem gry, boiskiem przeciwnika (aut);
- kółko dotknie jakiegokolwiek innej części ciała poza chwytającą dłonią;
- dotknięcie partnera, boiska, siatki kółkiem trzymanym w dłoni;
- rzut, po którym lot kółka jest nieprawidłowy, nie jest poziomy;
- nastąpi dotknięcie siatki, taśmy linki przy zagrywce i kółko upadnie na boisko przeciwnika (net);
- rzucone kółko w czasie zagrywki zatrzyma się na taśmie, siatce, linie i upadnie na własne boisko rzucającego lub poza nim;
- rzucający oderwie obie stopy od podłoża;
- nastąpi przełożenie kółka po chwycie z jednej ręki do drugiej;
- zawodnik przekroczy bądź naruszy linię środkową boiska;
- zawodnik wykona zwód ruchem rzucającej ręki i nie wykona rzutu kółkiem w tej samej linii;
- zostanie wykonanych więcej niż 4 kroki hamowania od pierwszego dotknięcia kółka do jego odrzucenia;
- po zatrzymaniu się zawodnik wykona dowolną nogą więcej kroków niż dozwolony jeden wykrok;
- zawodnik nie odrzuci kółka w czasie 4 kroków hamowania;
- grający przełoży rękę nad siatką.

Załącznik 2 : Podstawowe zasady bezpieczeństwa wynikające z kodeksu ruchu drogowego.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- pieszy jest zobowiązany do poruszania się po chodniku bądź innej drodze wyznaczonej dla pieszych;
- w przypadku braku drogi dla pieszych lub pobocza, pieszy idący po jezdni lub poboczem poza terenami zabudowanymi zobowiązany jest iść po lewej stronie drogi;
- zabrania się chodzenia po drogach przeznaczonych dla rowerzystów;
- grupa piesza idąca kolumną – liczba idących obok siebie nie może przekraczać 4 osób, winna poruszać się prawą stroną drogi. Kolumna nie może zajmować więcej niż połowę szerokości jezdni. W czasie od zmroku do świtu lub przy słabej widoczności ostatni z lewej strony winien nieść zapaloną latarkę (białe światło skierowane do przodu, czerwone światło skierowane do tyłu);
- liczba idących po chodniku obok siebie winna być taka, aby umożliwiała ruch w kierunku przeciwnym.

Załącznik 3: Turystyka rowerowa – poznajemy bogactwo naszej okolicy. Zasady udzielania pierwszej pomocy.

3a. Zasady bezpieczeństwa:

Najczęstszymi przyczynami w trakcie trwania wycieczek rowerowych są:

- niedostateczna umiejętność jazdy rowerem;
- nieprzestrzegania zasad poruszania się po drogach publicznych;
- zły stan techniczny rowerów.

Podczas wycieczek rowerowych należy przestrzegać następujących zasad:

- każdy uczestnik wycieczki rowerowej musi posiadać kartę rowerową, która jest gwarancją posiadania niezbędnej wiedzy i umiejętności poruszania się po drogach;
- uczestnicy wycieczki powinni posiadać rowery o podobnej sprawności technicznej;
- z lewej strony bagażnika powinno być przymocowane „ramię bezpieczeństwa” – pręt o dł. 38cm z zamocowanym na końcu światełkiem odblaskowym o średnicy 5 cm;
- każdy rower używany na wycieczce musi być sprawny technicznie (hamulce, dzwonek, komplet narzędzi, dętka, biała lampka z przodu i czerwona lampka emitująca sygnał ciągły zmienny z tyłu);
- uczestnik powinien poruszać się po prawej stronie jezdni, w odległości 30-50 cm od krawędzi drogi;
- uczestnicy poruszający się w kolumnie powinny zachować odstęp między rowerami od 3m do 5 m, natomiast przy zjazdach od 15 do 30 m. Przy zjazdach nie należy rozpędzać roweru, nie wolno przeszkadzać innym uczestnikom kolumny, należy kontrolować szybkość po przez hamowanie;
- w przypadkach, gdy w wycieczce uczestniczy większa liczba osób, kolumnie należy podzielić na zastępy o maksymalnej liczbie 15 uczestników zastęp; odległość między zastępami powinna wynosić od 200m;
- każdą zmianę kierunku jazdy należy sygnalizować ruchem ręki, szczególnie podczas jazdy przez skrzyżowanie;
- należy unikać jazdy podczas deszczu, burzy oraz nocy;
- podczas jazdy nie należy wypuszczać kierownicy z rąk, zdejmować stóp z pedałów, ani nie jechać w bliskiej odległości za innymi uczestnikami kolumny;
- podczas postoju nie wolno tarasować drogi;
- w sytuacji holowania zepsutego roweru należy używać sznura holowniczego o długości od 3-5m; Hol powinien być przymocowany na stałe do roweru holującego;
- kolumnę powinien prowadzić kierownik grupy; na końcu kolumny jedzie mechanik, sanitariusz i najbardziej doświadczony uczestnik wycieczki;
- każdy uczestnik wycieczki powinien posiadać okulary przeciwsłoneczne chroniące przed słońcem, wiatrem i kurzem.

3b. Podstawowy sprzęt i wyposażenie

Przygotowując rower do wycieczki należy:

- sprawdzić czy rower jest dostosowany do wzrostu uczestnika; Wysokość roweru jest właściwa, gdy długość rury mieszczącej wspornik siadła równa jest długości nogi osoby, mierzonej od stopy do pachwiny i pomniejszonej o 25cm;
- kierownicę należy tak ustawić, aby pochylenie tułowia podczas jazdy wynosiło od 10 -15 względem pionu;
- siodełko należy tak ustawić, aby noga w trakcie pedałowania nie osiągała pełnego wyprostowania;
- koła podczas jazdy nie powinny odchyłać się od płaszczyzny symetrii ramy;
- opony powinny być dobrze napompowane;
- łańcuch powinien być właściwie napięty; dobrze napięty łańcuch powinien odchyłać się od 3-5cm przy naprężeniu jego dolnej części;
- na wyposażeniu roweru powinien być sprzęt niezbędny do jego naprawy (klucze, dętka, nakrętki, wentyle, ogniwa do łańcucha, tawot i oliwa).

Rower musi być wyposażony w:

- światło pozycyjne przednie o barwie białej lub żółtej selektywnej,
- światło pozycyjne tylne barwy czerwonej,
- światło odblaskowe tylne czerwone o kształcie innym niż trójkąt,
- przynajmniej jeden sprawnie działający hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku.

Załącznik 4

Zapiekanka ziołowa (4 porcje)

- 1 kg ziemniaków
- 20 dag kielbasy
- 10 dag startego żółtego sera
- 2 szklanki mleka
- 2 ząbki czosnku
- mieszanka ziołowa (majeranek, oregano, cząber, bazylia, szczypta suszonej mięty)
- sól

1. Czosnek obrać, zmiążyć i rozetrzeć z 1 łyżką masła. Masłem czosnkowym wysmarować naczynie do zapiekania.
2. Kielbasę pokroić w kostkę.
3. Ser zetrzeć na tarce.
4. Ziemniaki obrać, opłukać, pokroić w talarki, osuszyć w ściereczce i obtoczyć w ziołach. Ułożyć w naczyniu. Posypać każdą warstwę solą, kielbasą i serem. Na wierzchu rozłożyć pozostałe masło.
5. Zalać mlekiem.
6. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200oC.
7. Piec 1,5 godz.

Ziemniaki pieczone w piekarniku (4 porcje)

- 1kg ziemniaków obranych ze skórki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 4 dag masła
- sól, kminek

1. Ziemniaki przekroić wzdłuż, włożyć do osolonej, wrzącej wody i gotować przez 5 minut.
2. Odcedzić. Ułożyć na blaszce do pieczenia płaską stroną do dołu. Ponakłuwać widelcem górną część każdego ziemniaka.
3. Masło rozpuścić, zmieszać z oliwą.
4. Połać ziemniaki , posypać solą i kminkiem.
5. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200oC.
6. Piec 50 minut, aż będą chrupiące.

Kwiz z wiedzy o ziemniaku:

1. Kiedy obchodzimy Święto Pieczonego Ziemniaka?
Odp. Święto Pieczonego Ziemniaka obchodzimy 23 września, w pierwszy dzień jesieni. Patronką tego dnia jest święta Tekla.
2. Skąd pochodzą ziemniaki, (z jakiego kontynentu)?
Odp. Ziemniaki pochodzą z Ameryki Południowej.
3. Kto pierwszy uprawiał ziemniaki?
Odp. Pierwsi ziemniaki uprawiali Indianie z Chile i Peru.
4. Kto sprowadził ziemniaki do Europy?
Do Europy ziemniaki sprowadzili hiszpańscy żeglarze w XVI w. Stamtąd trafiły do Włoch, Belgii, Austrii, Niemiec.
5. Kto sprowadził ziemniaki do Polski?
Odp. Do Polski ziemniaki sprowadził król Jan III Sobieski.
6. Czy z ziemniaków robi się mąkę?
Odp. Tak.
7. Do czego służy mąka ziemniaczana?
Odp. Do produkcji kisielu, budyniu.
8. Jakie znasz potrawy z ziemniaków?
Odp. Potrawy z ziemniaków to: frytki, babka ziemniaczana, kartacze, pyzy, zapiekanki ziemniaczane, placki ziemniaczane, kiszka ziemniaczana.
9. W jakim miesiącu są wykopki?
Odp. Wykopki są we wrześniu i w październiku.
10. Jakie składniki pokarmowe zawierają ziemniaki?
Odp. Ziemniaki zawierają: białko, węglowodany, żelazo, wapń, sole mineralne oraz witaminy: B, C, K.
11. Jakie znasz odmiany ziemniaków jadalnych?
Odp. Aster, Rosalind, Bard, Denar, Irys, Lord, Orlik, Ruta.

Załącznik 4b

Regionalne nazwy ziemniaków:

balaburki	bazubry
bandurki	dule
bule	gałuchy
bulbry	garadole
bulbergi	grule
brynki	parpele
kartofle	kompery
krompele	pantufki
pyry	ziemnior
buroczki	hruszki
karakule	kartochy
kartochle	kobzole
koki	bulwy

Załącznik 5

Karty zadań do podchodów przyrodniczo-sportowych:

1. Zbierzcie po jednym liściu z 5 drzew liściastych i zapisać ich nazwę.
2. Odszukajcie elementy przyrody nieożywionej w parku (lesie) i przynieś jej próbkę.
3. Wykonajcie naszyjnik z elementów przyrody.
4. Ułóżcie hasło zachęcające do zachowań ekologicznych.
5. Znajdźcie jeden element, który wpływa na degradację środowiska.

Załącznik 6

Zasady gra w badmintonu.

Mecz rozgrywany jest do dwóch wygranych setów przez jednego z zawodników. Set uznaje się za wygrany przez gracza, który jako pierwszy zdobędzie 15 punktów z wyłączeniem przypadków gdy:

- punktacja osiąga wynik 14 do 14, w takim przypadku gracz który jako pierwszy zdobył 14 punktów decyduje czy gra toczy się do 15 punktów czy też przedłużana jest aż do 17 punktów;
- punktacja osiąga wynik 10 do 10, wtedy gracz który jako pierwszy zdobył 10 punktów decyduje czy gra zakończy się przy zdobyciu 11 punktów czy trwać będzie do zdobycia 13 punktów (przez jednego z graczy).

Gracz zdobywa punkt tylko po własnym serwie. Przy serwie obowiązują następujące zasady:

- osoba serwująca i gracz odbierający stoją po przekątnej w obrębie pola do gry;
- gracze nie mogą dotykać linii wyznaczających boisko;
- serwujący nie może oderwać stóp od boiska podczas serwisu;
- lotka, podczas wykonywania serwisu, znajduje się poniżej tali gracza serwującego;
- rakietę serwującego musi podczas serwisu znajdować się poniżej dłoni gracza;
- lotka podczas serwisu, a także podczas gry może dotknąć siatki.

Załącznik 7

Wpływ turystyki na środowisko przyrodnicze – propozycja tematów do dyskusji

1. Wpływ urbanizacji na środowisko przyrodnicze.
2. Skutki efektu cieplarnianego dla środowiska przyrodniczego.
3. Wpływ zanieczyszczeń wynikających z turystyki na środowisko wybrzeża (plaża, wydmy, klify, woda).
4. Wpływ ruchu turystycznego na środowisko przyrodnicze.
5. Skutki uprawiania turystyki ekologicznej.
6. Recykling w turystyce.
7. Wpływ człowieka na środowiska gór, jezior, lasów i mórz.
8. Wpływ zanieczyszczeń wynikających z turystyki na środowiska wód rzecznych.
9. Wpływ turystyki zrównoważonej na stan środowiska przyrodniczego.
10. Wpływ zanieczyszczeń wynikających z turystyki na środowisko leśne.

Załącznik 9 : Zabytkowy szczecin – mapa dla uczniów z zadaniami.

W puste pola wpisz odpowiednie litery, którym jest przypisana nazwa danego obiektu:

- A - GMACH URZĘDU WOJEWÓDZKIEGO
- B - BUDYNEK POCZTY
- C - KOŚCIÓŁ PW. NAJSWIĘTRZEGO SERCA PANA JEZUSA
- D - BAZYLIKA ARCHIKATEDRALNA ŚW. JAKUBA
- E - BASZTA PANIENSKA
- F - ZESPÓŁ SZKÓŁ MEDYCZNYCH
- G - BRAMA KROILEWSKA
- H - MUZEUM NARODOWE
- I - AKADEMIA MORSKA
- J - RATUSZ NOWY
- K - POMNIK BOGINI FLORY
- L - DOWKI PROFESORSKIE
- M - KAMIENICA LOITZOW
- N - PLAC TOBRUCKI
- O - GMACH PKO BANK POLSKI S.A.

IX Zalecana literatura

- Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku (wiosna, lato, jesień, zima)*, Wydawnictwo Bellona, Warszawa 1995.
- Bondarowicz M., *Forma zabawowa w nauczaniu gier zespołowych*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
- Trzeźniowski R., *Zabawy i gry ruchowe*, WSiP, Warszawa 1995.
- Piszczyk M., *Terapia Zabawą*, Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2002.

