

Phm Anna Pękala

Drużynowa 132 WDH „Na Przełaj”

Oraz GZ „Słoneczne Kamyki”

Hufiec Piastów.

## **KONSPEKT DO ZAJĘĆ NA KOLONII ZUCHOWEJ**

**RYKOWNICA 2009**

**TEAMAT: „Sport i szpinak – dzień dla zdrowia i kondycji”**

### ***Cele zajęć:***

Głównym celem jest wychowanie fizyczne czyli kształtowanie aktywnych postaw wobec własnego ciała, sprawności fizycznej zdrowia oraz wyposażenie dzieci w określone umiejętności i nawyki sportowe.

### ***Zamierzenia***

Po realizacji zajęć uczestnicy:

- będą znali swoją sprawność fizyczną
- umieli poprawić swoją sprawność fizyczną
- znali zasady zdrowego trybu życia
- umieli podjąć świadome działania w celu ochrony zdrowia

### ***Czas zajęć***

Cały dzień

### ***Struktura i opis zajęć***

- 1. Rozpalenie znicza olimpijskiego.**

## **2. GAWĘDA: „ROLA SPORTU W ŻYCIU CZŁOWIEKA”**

- a) *Debata za i przeciw , wnioski wypisujemy na kartonie.*
- b) *Sylwetki znanych sportowców*

## **3. PIERWSZE ZMAGANIA ZESPOŁOWE ( PLAZA, POLANA)**

- *prześcieradło- balonówka*
- *skoki fok*
- *przeciąganie liny*
- *skoki w zbroi*

## **II CZĘŚĆ OLIMPIADY ZMAGANIA INDYWIDUALNE**

### **I . SZTAFETA – 7 PUNKTÓW ( POTRZEBNYCH SIEDMIU INSTRUKTORÓW)**

- 1. Rzut do kosza**
- 2. Dupczak**
- 3. Kijek do dziurki**
- 4. Łyżki z wody**
- 5. Kącik piekności**
- 6. Zdrowa żywność – eliksir młodości**
- 7. Woda na pustyni**

**II. Odśpiewanie hymnu**

**III. Wyłonienie zwycięzców**

**IV. Wręczenie medali**

**V. Zgaszenie znicza olimpijskiego**

**Potrzebne materiały do zajęć:**

**1 pomarańczowa krepina**

**1 czerwona krepina**

**2 markery: niebieski, zielony**

**7 prześcieradeł ( najgorsze jakościowo, najtańsze)**

**20 balonów**

**5 bandaży**

**Lina do przeciągania**

**7 worków na ziemniaki**

**5 farbek różnokolorowych do malowania twarzy**

**Tasiemka czerwona 22 metry**

**2 bloki techniczne**

**4 kolorowe papiery samoprzylepne.**