

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie przejść przez krótki tor ruchowy. Celem zadania **nie jest** sprawdzenie, kto jest najszybszy, najsilniejszy albo najbardziej wysportowany. Najważniejsze są: udział całej drużyny, bezpieczeństwo, współpraca i dobra energia.

Materiały na stację

- ◆ pachołki lub inne znaczniki,
- ◆ skakanka,
- ◆ obręcz hula-hop albo taśma malarska do wyznaczenia pól,
- ◆ inne dowolne elementy toru przeszkód.

Przygotowanie stacji

Uczniowie mają za zadanie przejść tor przeszkód, tak aby każdy gracz zrobił to chociaż raz.

Ułóż ustalony wcześniej z nauczycielem krótki tor przeszkód, który da się wykonać w 5 minut. Powinien być bezpieczny i możliwy do zrealizowania przez uczniów o różnej sprawności.

Powiedz drużynie:

To jest tor energii. Macie za zadanie przejść go tak, żeby każdy członek drużyny wziął w tym udział. Nie liczy się tylko szybkość. Ważna jest współpraca, bezpieczeństwo i to, czy potraficie wybrać ruch, który jest dla was dobry.

Animator prezentuje zadania na torze.

Przypomnij:

- ◆ nie popychamy się,
- ◆ nie biegamy, jeśli nie ma miejsca,
- ◆ pomagamy sobie, bo to zadanie drużynowe,
- ◆ każdy wykonuje zadanie w swoim tempie.

Punktacja

- ◆ 5 punktów – wszyscy uczestniczą, drużyna działa bezpiecznie, zachęca się nawzajem i odpowiada na pytania,
- ◆ 4 punkty – prawie wszyscy uczestniczą, zadanie wykonane dobrze,
- ◆ 3 punkty – zadanie wykonane częściowo, przy niewielkim chaosie,
- ◆ 2 punkty – uczestniczą tylko wybrane osoby albo drużyna wymaga wielu upomnień;
- ◆ 1 punkt – brak współpracy lub zachowania niebezpieczne.

3

