

Temat zajęć: *Bezpiecznie w góry wysokie*

Cele główne:

- Umiejętności:** dziecko będzie potrafiło wraz z rodzicem lub wychowawcą zaplanować wycieczkę w góry.
- Wiadomości:** dziecko zapamięta numery alarmowe w górach, uzyska potrzebne informacje o rodzajach szlaków, dowie się w jaki sposób się ubrać i co należy spakować do plecaka.
- Motoryczność:** wpływ na poprawę wybranych zdolności motorycznych i procesów kojarzeniowych. Kształtowanie orientacji przestrzennej i inwencji twórczej. Dbłość o prawidłową postawę ciała.
- Akcent wychowawczy:** współpraca w grupie.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna lub duża sala z odpowiednio wolną przestrzenią na podłodze.

Czas – 20 – 45'

Dzieci w wieku przedszkolnym i starsze /20-25 osób/

Przybory: kolorowe karteczki po 10 w 5 kolorach, na jednej stronie są cyfry składowe numeru alarmowego w górach; po drugiej stronie rysunki przedstawiające: butelkę wody; apteczkę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy, telefon, czołówkę, czapkę z daszkiem, jedzenie, mapę, kompas, buty.
- 25 szarf - po 5 w 5 kolorach.

TOK ZAJĘĆ	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS	UWAGI
CZEŚĆ WSTĘPNA Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.	1. Zbiórka w półkolu. 2. Powitanie grupy, sprawdzenie obecności, zdjęcie zegarków i biżuterii. 3. Siad skrzyżny.	2'	Zwrócenie uwagi na zachowanie prawidłowej sylwetki ciała w siadzie x.
Motywacja grupy do zajęć.	Omówienie tematyki zajęć w postaci opowiadania/bajki dla młodszych; - podania tematu (okrąg, odliczanie do 5; cyfra - kolor).	5'	Utworzenie okręgu, siad x; skorygowana postawa ciała.
ROZGRZEWKĄ Kształtowanie szybkości reakcji.	Zabawa ożywiająca – wyścig numerów po okręgu – kto szybciej. Wywołane numery lub kolory; np. 2 wstają i jak najszybciej obiegają całe koło, aby usiąść na swoim miejscu.	5'	Kierunki możemy zmieniać na umówiony sygnał, jak również sposób poruszania się.
CZEŚĆ GŁÓWNA Wprowadzenie do tematu zajęć; planowanie; ekwipunek	<u>Wycieczka w góry</u> Jakie kolory mają szlaki w górach? Jak powinniśmy się ubrać wychodząc na wycieczkę w góry? Jakie obuwie jest najlepsze?	5'	Dzieci odpowiadają na pytania.
Przyporządkowanie koloru karteczki.	Dzieci mają odnaleźć jak najszybciej karteczki ze swoim kolorem, odpowiadającym kolorowi szlaku dla zespołu /czerwony, zielony, niebieski, żółty, czarny-10 karteczek każdego koloru ukryte jest w różnych miejscach sali.	3'	Numery i kolory zostały przydzielone podczas 1 zabawy
Zadanie w zespołach. Współpraca w grupie.	Odwróćcie karteczki i ułóżcie je tak, jakbyście pakowali swój plecak. Uzasadnijcie dlaczego te rzeczy są potrzebne. Co jeszcze powinno się w nim znaleźć?	5'	Na odwrócenie karteczek są rysunki przedstawiające elementy ekwipunku.
Zadanie wspólne dla wszystkich.	Jak wyobrażacie sobie przebieg szlaku danego koloru? Ułóżcie na podłodze wspólną mapę szlaków z Waszych karteczek i szarf.	5'	Informujemy jak przebiegają szlaki w górach; prezentacja prostej mapy.

Zabawa	Dzieci poruszają się po sali w różnych pozycjach wyjściowych. Na sygnał stają w środku szarfy koloru swojej drużyny. Za każdym razem zmieniamy miejsce ułożenia szarf.	5'	25 szarf: po 5 szarf w 5 kolorach rozłożone na podłodze.
Zadanie w grupach	Pytamy czy dzieci znają numer alarmowy? Znajdźcie karteczki Waszego koloru z cyferkami. Ułóżcie z nich nr telefonu alarmowego w górach. Ustawcie się w szeregu zachowując kolejność cyfr.	5'	Piszemy nr kredą na ścianie lub tablicy: 601 100 300
CZEŚĆ KOŃCOWA: Uspokojenie organizmu. Czynności organizacyjno-porządkowe.	Siad skrzyżny w półkołu. Omówienie zajęć, podsumowanie. Zachęcenie do wykorzystywanie uzyskanych informacji w praktyce. Uprzątnięcie przyborów. Podziękowanie, pożegnanie.	5'	Plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Czy uzyskane dzisiaj informacje są ważne? Pochwała grupy.

Dobrze byłoby zaprezentować plecak z jego zawartością, uwzględniając również takie elementy wyposażenia jak: kask, czółowka, uprząż, kije trekkingowe, mata i śpiwór.

Dla dzieci starszych; przed realizacją scenariusza zajęć, proponuję wspólne obejrzenie filmu instruktażowego TOPR – <http://vimeo.com/107924869> jako wstęp do pogadanki o bezpiecznym zachowaniu się w górach.

Zadanie dla dzieci starszych w zespołach; wytyczcie wybrany szlak na mapie, skalkulujcie odległości, czas przejścia, odpoczynku i powrotu, żeby droga była optymalna i wykonalna w trakcie jedno dniowej wycieczki.

Przydatne strony internetowe: TOPR, Portal Tatrzański;