

# **ZAJĘCIA WAKACYJNE 2023**

**UCZNIOWIE SZKÓŁ GMINY NOWY TARG**



**CENTRUM NARCIARSTWA BIEGOWEGO**

**GORCE KLIKUSZOWA**

**GMINA NOWY TARG**



**GMINA  
NOWY TARG**

**PROWADZĄCY: MAGDALENA SURÓWKA**

**Główne założenia zajęć/ programu zajęć:**

- zagospodarowanie czasu wolnego dzieciom- uczniom Szkół Gminy Nowy Targ**
- wskazanie wartości płynących z aktywnego trybu życia oraz podejmowanych aktywności**
- stworzenie warunków do aktywnego i zdrowego wypoczynku letniego**
- integracja uczniów szkół Gminy Nowy Targ**
- aktywny wypoczynek z wykorzystaniem gier i zabaw ruchowych**
- alternatywne formy ruchu: gry terenowe, nordic walking, wycieczki piesze, fitness, rolki, nartorolki, rowery, gry rekreacyjne, animacje ruchowe**
- upowszechnianie aktywności na świeżym powietrzu; kształtowanie postaw proekologicznych**
- podnoszenie i doskonalenie sprawności fizycznej**
- upowszechnianie miejsc do uprawiania różnych form aktywności: Centrum Narciarstwa Biegowego**

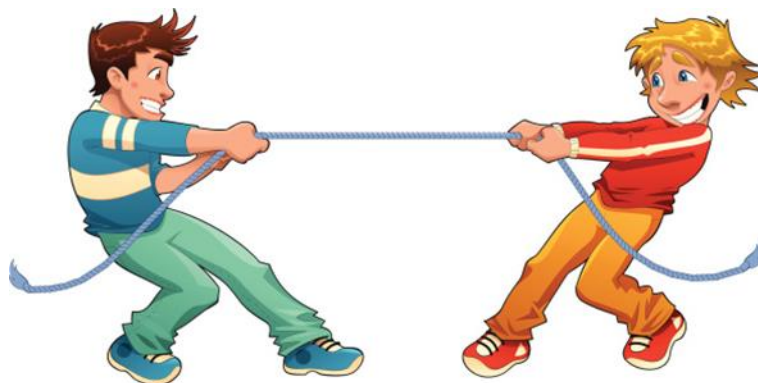
## **Plan działań/ harmonogram pracy z grupą:**

**Plan działań uzależniony jest od warunków atmosferycznych oraz poziomu sprawności ogólnej uczestników. Może ulec modyfikacji w trakcie trwania projektu. Będzie dostosowywany również do potrzeb grupy oraz zamiłowań i zainteresowań uczestników.**

**Plan obejmuje 4 spotkania grupy po 3h zegarowe.**

### **I SPOTKANIE:**

- 1. GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE, TAŃCE INTEGRACYJNE**
- 2. ZABAWY PLASTYCZNE, KONKURS PLASTYCZNY**
- 3. WYŚCIGI OGÓLNOROZWOJOWE Z ELEMENTAMI RYWALIZACJI I PRZESTRZEGANIA ZASAD „ FAIR- PLAY”**
- 4. GRY I ZABAWY RUCHOWE/ GRY ZESPOŁOWE WG ZAINTERESOWAŃ UCZESTNIKÓW.**
- 5. ANIMACJE RUCHOWE/ JAZDA NA ROLKACH/ PODSTAWY JAZDY NA NARTOROLKACH- DO WYBORU- WYKORZYSTANIE TORU**



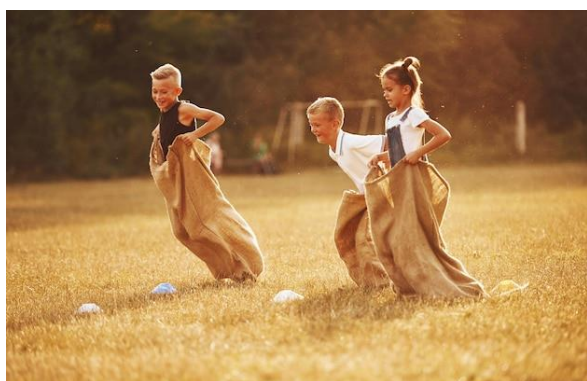
## **II SPOTKANIE:**

- 1. GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE**
- 2. FITNESS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU/ TRENING**
- 3. NORDIC WALKING- PODSTAWY CHODZENIA Z KIJAMI/ ZABAWY Z KIJAMI/MARSZ W TERENIE**
- 4. ZABAWY TERENOWE- POZNANIE TERENU/ MARSZ Z ZADANIAMI**
- 5. ANIMACJE RUCHOWE/ JAZDA NA ROLKACH/JAZDA NA NARTOROLKACH/JAZDA NA ROWERZE – WYKORZYSTANIE TORU**



### **III SPOTKANIE**

- 1. GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE, TAŃCE INTEGRACYJNE**
- 2. ROZGRYWKI SPORTOWE/ ZABAWY RUCHOWE Z RYWALIZACJĄ- ZAWODY**
- 3. NORDIC WALKING- MARSZA W TERENIE W SZYBKIM TEMPIE- POZNANIE OKOLICY- ELEMENTY KRAJOZNAWCZE**
- 4. ZABAWY W TERENIE- PODCHODY Z ZADANIAMI**
- 5. ANIMACJE/ ZABAWY RUCHOWE/ ROZGRYWKI/ JAZDA NA ROLKACH/JAZDA NA NARTOROLKACH/ JAZDA NA ROWERZE- DO WYBORU- WYKORZYSTANIE TORU**



## **IV SPOTKANIE**

- 1. GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE, ANIMACJE RUCHOWE, GRY PODWÓRKOWE, DUŻE GRY XXL- PLANSZÓWKI NA SPORTOWO**
- 2. ZAWODY SPORTOWE- KONKURENCJE INDYWIDUALNE I GRUPOWE**
- 3. GRY REKREACYJNE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**
- 4. MARSZ W TERENIE**
- 5. ZABAWY RUCHOWE/ ROZGRYWKI/ JAZDA NA ROLKACH/JAZDA NA NARTOROLKACH/ JAZDA NA ROWERZE- DO WYBORU- WYKORZYSTANIE TORU**

