



NA DWÓCH KÓŁKACH

- ▶ **Cele:** rozwój fizyczny uczestników, podniesienie poziomu umiejętności jazdy na rowerze.
- ▶ **Sprzęt:** rowery (każdy przyjeżdża na swoim lub jeden rower na zastęp).

▲ Obrzędowe rozpoczęcie zbiórki.

▲ **Gry i ćwiczenia.** Przed wyruszeniem z drużyną na rajd warto sprawdzić, jak harcerze jeżdżą na rowerach. Oto przykładowe gry, które najlepiej przeprowadzić jako współzawodnictwo między zastępami:

Jak najwolniej. Linie startu i mety ustawiamy w odległości około 50 m. Zadaniem uczestników jest pokonanie tej trasy jak najwolniej. Nie wolno zdejmować nóg z pedałów i dotykać nimi ziemi. Wygrywa zawodnik lub zastęp, który najwolniej i bezbłędnie przejedzie całą trasę.

Po ósemce. Rysujemy dwie równoległe linie w odległości 8 m jedna od drugiej. Zadaniem uczestników jest zrobienie między nimi

ósemki. Po każdej kolejce udanych przejazdów można zmniejszać odległość między liniami o 0,5 m. Zwycięzcą zostaje ten, komu uda się wykonać najmniejszą ósemkę.

Po kładce. Rysujemy dwie równoległe linie długości 10–15 m. Odległość między nimi nie powinna być większa niż 30 cm. To będzie kładka. Zadanie polega na przejechaniu po niej, nie dotykając krawędzi kładki kołami ani nie zjeżdżając z niej. Stopniowo można zmniejszać odległość między liniami.

Pamiętajmy, by gry przeprowadzić w bezpiecznym miejscu, np. na boisku szkolnym.

▲ Rozmowa i prezentacja „Jak przygotować rower do jazdy”.

▲ Podsumowanie zbiórki, w tym wykonanych ćwiczeń.

▲ Obrzędowe zakończenie zbiórki.



TURNIEJ SPORTOWY ZASTĘPÓW

- ▶ **Cele:** rozwój sprawności fizycznej uczestników i nauka pracy w grupie.
- ▶ **Sprzęt:** piłka do piłki nożnej, piłka do koszykówki, paletki i piłeczki do ping-ponga, cel, piłeczka do rzutu do celu, lotki, paletki do badmintonu, kręgle, łuk, strzały, tarcza do celowania, rakietka, piłka do tenisa.

▲ Obrzędowe rozpoczęcie zbiórki.

▲ **Gawęda.** Drużynowy opowiada o zasadach fair play i tłumaczy zasady turnieju. Każdy zastęp otrzymuje listę punktów, na których ma do wykonania zadanie sportowe (na każdym punkcie będą wyłonieni zwycięzcy). Oprócz te-

go zastęp może wyzwąć inny zastęp na sportowy pojedynek w wybranej grze zespołowej (piłce nożnej, koszykówce lub innej opisanej w „Dogrywce”).

▲ Rozgrzewka.

▲ Turniej sportowy. Zadania na punktach:

- ▶ wbicie w ciągu 5 minut jak największej liczby goli piłką nożną osobie prowadzącej, podbicie piłki jak najwięcej razy,
- ▶ jak najwięcej trafień do kosza w ciągu 5 minut,
- ▶ przebiegnięcie wyznaczonego dystansu w jak najkrótszym czasie,

- ▶ zabicie jak największej liczby kregli w jak najmniejszej liczbie rzutów,
- ▶ podbicie piłeczki pingpongowej jak największą liczbę razy,
- ▶ trafienie do celu jak największą liczbę razy przy ograniczonej możliwości rzutów piłką (np. dwa razy każdy członek zastępu),
- ▶ podbicie lotki do badmintonu jak największą liczbę razy,
- ▶ odbicie lotki w parze jak największą liczbę razy,
- ▶ odbicie piłki tenisowej o ścianę jak największą liczbę razy,
- ▶ trafienie z łuku do celu jak największą liczbę razy (przy ograniczonej liczbie strzał do wykorzystania),
- ▶ jak najdłuższy skok w dal (z każdego zastępu tyle samo osób skacze w dal, przy czym każda następna osoba zaczyna skakać z miejsca, w którym skończyła poprzednia osoba).

▲ Podsumowanie zbiórki.

▲ Obrzędowe zakończenie zbiórki.



NASZE ZMYŚŁY

- ▶ **Cel:** ćwiczenie zmysłów.

▶ **Sprzęt i materiały:**

śluch: słowa piosenki, „hałasujące” przedmioty, ogonek i Kłapouchy,

dotyk: przedmioty do rozpoznawania po dotyku, klocki lego, piłka,

węch: przyprawy, zdjęcia nosów znanych ludzi,

smak: potrawy, kredki, mazaki, kartony, zdjęcia ust znanych osób,

wzrok: pytania dotyczące wyglądu boiska szkolnego.

▲ Obrzędowe rozpoczęcie zbiórki.

▲ **Gawęda.** Drużynowy przypomina, po co nam zmysły. Następnie tłumaczy zasady gry – zastępy (szóstki) wezmą udział w pięciu konkurencjach. Do każdej z nich przyporządkowane zostały ćwiczenia i gry dotyczące jednego zmysłu. Za każde zadanie zastępy (szóstki) mogą dostać określoną liczbę punktów. Punkty za zadania dotyczące wzroku symbolizują oczy wycięte z gazet naklejone na karton pełniący funkcję karty patrolowej, za zadania dotyczące węchu – nosy, słuchu – uszy itp.