YoungstarsWiki.org

WYSŁANE PRZEZ
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

X-Athlon



Program „X-Athlon” stanowi odpowiedź na pytanie: jak zapewnić grupom dzieci wymagające i urozmaicone zajęcia bez zbyt dużych nakładów materialnych?

X-Athlon – grupowe zawody terenowe

X-Athlon stanowi odpowiedź na pytanie: jak zaangażować grupy dzieci w sposób wymagający i urozmaicony, nie ponosząc przy tym zbytnich kosztów materiałowych? Proponowana forma zakłada, że różne grupy pokonują przygotowane stacje w różnym czasie. Niektóre zadania należy po prostu wykonać (pod nadzorem), inne podlegają ocenie.

Każda grupa (od dwóch do sześciu uczestników) otrzymuje własną kolejność pokonywania stanowisk. Mogą to być zadania, które należy wykonać samodzielnie lub pod nadzorem nauczyciela. Po ukończeniu każdego zadania grupa musi zgłosić się do centrum i zapisać swoje wyniki w tabeli organizacyjnej. Celem jest również jak najszybsze pokonanie wszystkich stanowisk. W ten sposób grupy mogą zdobyć cenne punkty do końcowej oceny. Na koniec wszystko zostanie poddane ocenie (praca na stanowiskach i czas).

Uwaga: Dobrze jest, jeśli uczestnicy znają już zadania przypisane do poszczególnych stanowisk. Pozwala to uniknąć nieporozumień dotyczących zadań, które muszą być rozwiązywane samodzielnie.

Przykłady modelu X-Athlon

Sztafeta z układanką

Wszystkie grupy startują z tego punktu. Jeden z członków grupy biegnie i podnosi jeden z elementów układanki ułożonych stroną z obrazkiem do góry. Następnie startuje kolejny członek grupy i podnosi kolejny element. Układankę układa się na kartonowym pudełku.

Małe biegi na orientację

Na mapie zaznaczono osiem punktów. Należy dotrzeć do wszystkich punktów. Należy zapisać numery oraz słowo znalezione przy każdym punkcie. Na koniec tworzy się zestaw rozwiązań.

Wspinaczka

Na drzewach na różnych wysokościach zawieszone są kartki połączone w wiązki punktów. Każdy członek grupy wspina się dwukrotnie, uzyskując możliwą liczbę punktów poprzez oderwanie odpowiedniej kartki. Następnie suma punktów jest zapisywana na plakacie.

Rzut do celu

20 przedmiotów do rzucania (po pięć szyszek, kamieni, drewnianych patyków i piłek tenisowych) dzieli się równo między członków grupy. Rzuty do celu wykonuje się z linii rzutu. Liczbę trafień odnotowuje się na liście.

Trasa crossowa na rowerach górskich

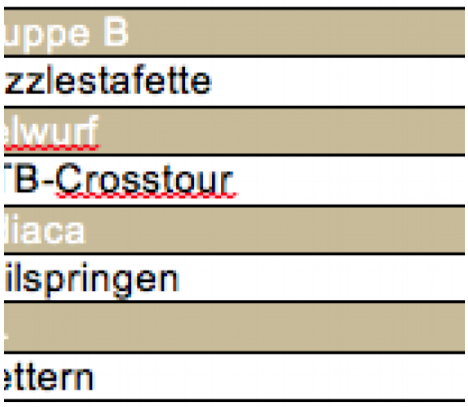
Po każdym okrążeniu inna osoba musi pokonać trasę, aż wszyscy przejadą ją raz (jako grupa należy pokonać sześć okrążeń). Zapisuje się łączną liczbę okrążeń.

Indiaca

W ciągu dwóch minut należy wykonać jak najwięcej podań nad napiętą linką. Liczba podań jest zapisywana.

Skakanie na skakance

Ile skoków grupa jest w stanie wykonać razem w ciągu dwóch minut? Liczba skoków grupy jest zapisywana na plakacie



X-Athlon

Źródło:

Treść: Patrik Lehner, nauczyciel wychowania fizycznego, wykładowca w ramach programu Y+S w zakresie „sportów obozowych/trekkingu” oraz wykładowca w Instytucie Sportu Uniwersytetu w Bazylei „mobile” BASPO, Magglingen

prawa autorskie: www.mobile-sport.ch

Rysunki: Leo Kühne

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Program grupowy
Dzieci
Koncepcja gry
Brak przygotowań
Różnorodny

Liczba uczestników
1–20
20–30
30 – 100

Biblia
Brakuje tej informacji.

Materiał
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Plik do pobrania dostępny

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Liczba uczestników
Biblia
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/x-athlon