

1. OPRACOWANIE PLANU PIESZYCH WYCIECZEK - TREKKINGOWYCH

PLAN PIESZEJ WYCIECZKI TREKINGOWEJ -

-WYBRANE OBIEKTY SPORTOWE W JASTRZĘBIU -ZDROJU

1. Zbiórka na ulicy Harcerskiej 14B przy wejściu na Stadion Miejski.
2. Przejście na obiekt Stadionu Miejskiego i wysłuchanie historii powstania stadionu przygotowana przez ucznia.
3. Przejście na obiekty sportowe przy LOnr1 na ulicy Granicznej –przeprowadzenie zabaw rekreacyjnych i gier. Rozegranie meczu siatkówki plażowej- zapoznanie się z przepisami i zasadami gry fair play.
Przerwa regeneracyjna- zasady zdrowego odżywiania.
4. Przejście na obiekty sportowe przy ZS Nr2 – Street Work Park- zapoznanie uczniów z zasadami kalisteniki. „Burza mózgów” związana z zadaniem praktycznym.
5. Przejście do Ośrodka Wypoczynku Niedzielnego- gry i zabawy rekreacyjne, rozwiązywanie quizów matematycznych i literowych. Zasady zdrowego i aktywnego stylu życia. Rola prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń- krótki seans w inhalatorium. Zasady relaksacji po wysiłku.

PIESZA WYCIECZKA W PARKU PSZCZYŃSKIM

1. Zbiórka w Pawłowicach w Centrum Przesiadkowym.
2. Dojazd do Pszczyzny komunikacją powiatowo-gminną do Centrum Przesiadkowego w Pszczynie.
3. Przejście pod Pałac Pszczyński.
4. Gra terenowa przy użyciu aplikacji Actionboud na terenie Parku Pszczyńskiego.
5. Przerwa regeneracyjna w herbaciarni.
6. Przejście do Stajni Książęcych zwiedzanie wystawy czasowej.
7. Przejście do Centrum Przesiadkowego w Pszczynie.
8. Powrót komunikacją powiatowo-gminną do Centrum Przesiadkowego w Pawłowicach.

2. PRZEANALIZOWANIE TRAS MARSZU W MIEŚCIE I POBLISKICH TERENACH GÓRSKICH

OPRACOWANIE TRASY MARSZU NA RÓWNICĘ



Długość trasy 3,9 km,

Czas przejścia około 1, 40 minut,

Przewyższenie 402m ,

Najwyższy punkt Gościniec Równica 758m n.p.m.

1. Zbiórka pod basenem „Laguna” w Jastrzębiu- Zdroju
2. Wyjazd autokarem do Ustronia Centrum .
3. Rozpoczęcie marszu trekkingowego z Rynku w Ustroniu ulicą M. Grażyńskiego.
4. Wejście na szlak przy ulicy Sanatoryjnej.
5. Wejście szlakiem czerwonym na Równicę.
6. Przerwa regeneracyjna w Zbójeckiej Chacie.
7. Powrót tą samą trasą.
8. Wyjazd autokarem do Jastrzębia- Zdroju.

PODCHODY MIEJSKIE Z WYKORZYSTANIEM APLIKACJI ACTIONBOUND

SZLAKIEM JASTRZĘBSKIEGO SPORTU

1. Zbiórka pod ZS Nr2 .
2. Przejście pod halę widowiskowo sportową – quiz związany z „ Jastrzębskim Węglem”.
3. Przejście na obiekt lodowisko „Jastor” – zadanie związane z „ Jastrzębskim Klubem Hokejowym”.
4. Przejście do Parku Zdrojowego- zadanie rekreacyjno ruchowe.
5. Przejście na basen Miejskiego Sportu i Rekreacji przy ulicy Witczaka- quiz związany z historią obiektu.
6. Przejście na boisko piłkarskie na Moszczenicy- Quiz związany z historią piłki nożnej w Jastrzębiu- Zdroju.
Podsumowanie rywalizacji i prezentacja wyników.
7. Powrót komunikacją miejską do centrum.

III PROMOWANIE WALORÓW ZDROWOTNYCH I REKREACYJNYCH

TURYSTYKI OUTDOOROWEJ

1. Promowanie walorów zdrowotnych i rekreacyjnej turystyki outdoorowej w formie cykli artykułów zamieszczonej na stronie szkoły i funpage FB „Korfanty na sportowo”.
2. Wyjście rekreacyjne do części uzdrowiskowej Jastrzębia- Zdroju- Park Zdrojowy, Inhalatorium oraz Ośrodek Wypoczynku Niedzielnego- Tężnia.
3. Gra terenowa przy użyciu aplikacji Actionbound z uwzględnieniem tematów prozdrowotnych.