“Don’t diss my disability!”

poradnik dobrych praktyk pracy terapeutyczno-trenerskiej

Współfinansowane przez Unię Europejską

MEHFA
MALTA EXERCISE HEALTH & FITNESS ASSOCIATION

AQUAMA

“Don’t diss my disability!”

poradnik dobrych praktyk pracy terapeutyczno-trenerskiej

Rosanne Galea, Corinne Farrugia, Monika Formańska-Żadkowska,
Marta Łoboda, Magdalena Majewska

Floriana, Gdynia 2022

Autorzy:
Rosanne Galea (Malta Exercise Health and Fitness Association), Corinne Farrugia (Malta Exercise Health and Fitness Association), Monika Formańska-Żadkowska (Magdalena Majewska „Aquama”), Marta Łoboda (Magdalena Majewska „Aquama”), Magdalena Majewska (Magdalena Majewska „Aquama”)

Autor map wykorzystanych w publikacji: Michał Motała

Recenzent: Barbara Bączek-Motała (wielokrotna medalistka mistrzostw świata CISM i igrzysk sportowych CISM w biegu na orientację – indywidualnie, drużynowo, w sztafecie. Jedyna złota medalistka z Polski wśród kobiet w biegu na orientację oraz jako pierwsza zawodniczka na świecie zdobyła dwa złote medale podczas rozgrywanych Mistrzostw Świata. Dwukrotna mistrzyni świata juniorów w biegu na orientację).

Rysunek wykorzystany na okładce: Michał Świostek lat 15 (w wyniku konkursu skierowanego do wychowanków pieczy zastępczej o specjalnych potrzebach edukacyjnych z terenu województwa pomorskiego)

Skład i łamanie: Michał Żadkowski

ISBN 978-83-967515-0-8
Książka opublikowana na licencji: CC BY-SA

Floriana, Gdynia 2022

Magdalena Majewska „Aquama”
Aleja Jana Pawła II 3
Gdynia, Polska

Malta Exercise Health and Fitness Association
8 Triq L-Imhazen
Floriana, Malta

Prezentowana publikacja jest rezultatem intelektualnym projektu „Parasport szansą dla dzieci i młodzieży z grup wrażliwych" koordynowanego przez firmę Magdalena Majewska „Aquama", współfinansowanego ze środków Programu Erasmus+ KA2 partnerstwa współpracy na małą skalę, nr 2021-1-PL01-KA210-YOU-000035415.

Partnerem projektu było stowarzyszenie Malta Exercise Health and Fitness Association.

Publikacja została przygotowana w dwóch wersjach językowych – polskiej i angielskiej.

Zastosowano wytyczne dostępności – dostosowanie do osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych (materiały w wersji monochromatycznej, krój pisma dla osób posiadających dysleksję OpenDyslexic, na licencji Open Source).

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

CZĘŚĆ I

**BIEGI NA ORIENTACJĘ JAKO PRZYKŁAD DYSCYPLINY WSPIERAJĄCEJ WŁĄCZE-
NIE SPOŁECZNE DZIECI I MŁODZIEŻY O SPECJALNYCH POTRZEBACH**

Podstawowe informacje dotyczące biegów na orientację

Paraorienteering, czyli biegi na orientację dla osób o specjalnych potrzebach

Przykłady ćwiczeń ułatwiających zapoznanie z symbolami stosowanymi w biegach na orienta-
cję i kształtujących podstawowe umiejętności (spostrzegawczość, logiczne myślenie)

Warsztaty terenowe wykorzystujące biegi na orientację

- Podążaj za liną - kształtowanie kompetencji społecznej „praca w zespole”
- Labirynt - kształtowanie kompetencji społecznej „wypracowanie kompromisu”
- Baba jaga patrzy - kształtowanie kompetencji społecznej „wspólne dążenie do celu”

CZĘŚĆ II

**GRA MIEJSKO-SPORTOWA JAKO PRZYKŁAD AKTYWNEJ INTEGRACJI PONAD PODZIAŁAMI WYNIKAJĄCYMI ZE SPECJAL-
NYCH POTRZEB DZIECI I MŁODZIEŻY POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI INTELEKTUALNEJ**

CZĘŚĆ III

SCENARIUSZE GIER MIEJSKO-SPORTOWYCH

- SCENARIUSZ 1 - Gra Miejsko-Sportowa „Śladami Maltańskich Rycerzy”
- SCENARIUSZ 2 - Gra Miejsko-Sportowa „Wszystkie ręce na pokład”
- SCENARIUSZ 3 - Gra Miejsko-Sportowa Gra Miejsko-Sportowa „SocjalizAKCJA”
- SCENARIUSZ 4 - Gra Miejsko-Sportowa „EkoLOGICZNI”
- SCENARIUSZ 5 - Gra Miejsko-Sportowa „Tajemnice Malty”
- SCENARIUSZ 6 - Gra Miejsko-Sportowa „Tajemince Polski”

PODSUMOWANIE

Wprowadzenie

Pandemia Covid-19 spotęgowała wykluczenie społeczne grup wrażliwych, do których zaliczyć można dzieci i młodzież objęte systemowym wsparciem socjalnym, w szczególności wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych typu instytucjonalnego.
Ci młodzi ludzie przez wprowadzenie zdalnej nauki zostali pozbawieni kontaktu z rówieśnikami spoza systemu. Proces nauczania na odległość też przebiegał w sposób utrudniony - wychowankowie nie mieli wsparcia rodziców, dziadków, a także indywidualnego sprzętu, który umożliwiał udział w zajęciach. Najgorszym skutkiem izolacji były ograniczone kontakty z rodzinami biologicznymi, czyli zakazy tak zwanych „urlopowań".

Covid-19 szczególnie uwypuklił przeszkody i trudności z jakimi na co dzień mierzą się wychowankowie z orzeczeniem o niepełnosprawności. Po pierwsze przez długie miesiące został ograniczony dostęp do rehabilitacji lub terapii, co skutkowało pogłębieniem wykluczenia oraz niejednokrotnie gorszym stanem zdrowia. Po drugie brak stabilności i poczucie niebezpieczeństwa negatywnie wpłynęły na zdrowie psychiczne wychowanków.

Wyżej opisana sytuacja była przyczyną do wprowadzenia w pieczy zastępczej działań, których celem było stworzenie warunków do aktywnej reintegracji społecznej ponad podziałami. Firma Magdalena Majewska „Aquama" podjęła szybkie kroki, aby złagodzić społeczne konsekwencje pandemii w placówkach. Już w marcu 2020 roku psycholodzy i pedagodzy z ramienia „Aquamy" prowadzili warsztaty poświęcone tematyce porozumienia bez przemocy w dobie kryzysu oraz indywidualne konsultacje psychologiczne dla wychowanków o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Szybko okazało się, że sytuacja wymaga zaplanowania długoterminowego planu działania, który uwzględniałby nie tylko poprawę kondycji psychoemocjonalnej, ale także fizycznej.

Odpowiedzią na powyższą potrzebę był projekt „Parasport szansą dla dzieci i młodzieży z grup wrażliwych", który otrzymał dofinansowanie z Programu Erasmus +, partnerstwa współpracy na małą skalę, nr 2021-1-PL01-KA210-YOU-000035415. W ramach dwunastomiesięcznej współpracy dwa podmioty działające oddolnie w obszarze edukacji pozaformalnej i sportu - Magdalena Majewska „Aquama" oraz Malta Exercise Health and Fitness Association prowadziły program podnoszenia kompetencji społecznych i kluczowych dla wychowanków Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Nasz Dom". 11 nastolatków w wieku od 13 do 19 roku życia, w tym 4 osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności uczestniczyło w mobilności ponadnarodowej oraz warsztatach, których celem było nabycie umiejętności pracy w zespole, wypracowania kompromisu oraz wspólnego

dążenia do celu ponad podziałami społecznymi. Młodzież nabywała także kompetencje kluczowe, dzięki udziałowi w zajęciach planowania gier miejsko-terenowych z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.

Podczas projektu zastosowano nowatorskie metody pracy terapeutyczno-trenerskiej wykorzystujące biegi na orientację oraz gry miejsko-terenowe. Po procesie skalowania - warsztatach opracowano wytyczne dla pracowników młodzieżowych, które zostały skatalogowane w niniejszej publikacji.

W Państwa ręce oddajemy poradnik, którego głównym celem jest wsparcie organizacji pracy terapeutyczno-trenerskiej na rzecz dzieci i młodzieży z grupy defaworyzowanej - osób młodych o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Prezentowana publikacja ukazuje determinanty związane z istotą wykluczenia społecznego dzieci i młodzieży z orzeczeniem o niepełnosprawności, które w zasadniczy sposób wpływają na możliwości ich rozwoju oraz nabywania kompetencji społecznych i kluczowych. Uzupełnia nieliczne nadal opracowania, których tematem przewodnim jest wspieranie procesu aktywnej integracji społecznej z wykorzystaniem sportu. Ze względu specyfikę grupy docelowej rola terapeuty przeplata się z rolą trenera.

Zatem niniejsza publikacja dedykowana jest głównie dwóm grupom docelowym - trenerom sportowym podejmującym pracę na rzecz osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz terapeutom, którzy wspierają proces włączenia społecznego osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Prezentowane treści mogą być szczególnie użyteczne dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz trenerów z klubów młodzieżowych, którzy chcą wprowadzić nowe metody pracy integrującej.

Każdy z wymienionych odbiorców znajdzie w poradniku treści, które będzie mógł wykorzystać, aby podnieść efektywność swoich działań i przyczynić się do trwałych zmian społecznych dotyczących sytuacji dzieci i młodzieży o specjalnych potrzebach, w szczególności poprzez zachęcenie ich regularnej aktywności fizycznej w grupie rówieśniczej.

Układ publikacji pozwala spojrzeć na zagadnienie pracy terapeutyczno-trenerskiej z dwóch perspektyw.

Część pierwsza – biegi na orientację jako przykład dyscypliny wspierającej włączenie społeczne dzieci i młodzieży o specjalnych potrzebach – jest wynikiem pracy polskiego zespołu - trenerów sportowych oraz

terapeutów z ramienia firmy Magdalena Majewska „Aquama". W tym fragmencie zamieszczono informacje dotyczące wprowadzenia zasad orienteeringu - nauka czytania map, wytyczne dla trenerów pracujących z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności - paraorienteering oraz zasady, którymi należy kierować się wytyczając trasy dla uczestników o specjalnych potrzebach. Kluczowym fragmentem tej części publikacji są ćwiczenia ułatwiające zapoznanie z symbolami stosowanymi w biegach na orientację i kształtujące podstawowe umiejętności (spostrzegawczość, logiczne myślenie). Autorzy zamieścili kilka wersji uwzględniających dostępność - dostosowanych do potrzeb osób z orzeczeniem o niepełnosprawności intelektualnej w stopniu lekkim (uproszczone), osób z dysleksją (uproszczone i o specjalnym foncie) oraz dla dzieci i młodzieży bez specjalnych potrzeb. Dzięki temu ćwiczenia mogą być wprowadzane w grupie integracyjnej.

Ten fragment rozważań zakończony został prezentacją 3 scenariuszy warsztatów terenowych, których celem jest kształtowanie kompetencji społecznych: praca w zespole, wypracowanie kompromisu oraz wspólne dążenie do celu.

Część druga – gra miejsko-sportowa jako przykład aktywnej integracji ponad podziałami wynikającymi ze specjalnych potrzeb dzieci i młodzieży posiadających orzeczenie o niepełnosprawności intelektualnej – opracowana została przez zespół trenerów z maltańskiego stowarzyszenia Malta Exercise Health and Fitness Association. We fragmencie tym przytoczone zostały podstawowe informacje dotyczące gier miejsko-terenowych, w tym zasady ich projektowania z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych. Treści zostały rozszerzone o wytyczne dostosowania metody do potrzeb dzieci i młodzieży o specjalnych potrzebach.

Część trzecia – scenariusze gier miejsko-sportowych – jest uzupełnieniem wcześniej wprowadzonych zasad projektowania gier. Maltańscy eksperci zaproponowali zadania do 6 różnych gier miejsko-sportowych dostosowanych do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu lekkim. Zadania mogą być wykorzystane w dowolnej grze – są uniwersalne bez względu na wybór terenu. Celem gier jest kształtowanie kompetencji kluczowych i podstawowych umiejętności – matematycznych, ekonomicznych, językowych.

W podsumowaniu dzielimy się z czytelnikiem wnioskami z przeprowadzonego podczas projektu procesu testowania opracowanych narzędzi do pracy terapeutyczno-trenerskiej.

Praca na rzecz młodego człowieka z grupy defaworyzowanej jest wyzwaniem zawodowym i często wiąże się z koniecznością dostosowania warsztatu pracy do

specjalnych potrzeb odbiorcy, co wymaga nakładu czasowego. Wierzymy, że publikacja, którą oddajemy w Państwa ręce przyczyni się do budowania efektywnego procesu terapeutycznego dzieci i młodzieży o specjalnych potrzebach, a tym samym stanowić będzie początek zmiany społecznej w procesie ich reintegracji.

BIEGI NA ORIENTACJĘ JAKO PRZYKŁAD DYSCYPLINY WSPIERAJĄCEJ WŁĄCZENIE SPOŁECZNE DZIECI I MŁODZIEŻY O SPECJALNYCH POTRZEBACH

Podstawowe informacje dotyczące biegów na orientację

Biegi na orientację to sport wyjątkowy, ponieważ łączy wysiłek fizyczny z intelektualnym. Z jednej strony osoba przystępująca do orienteeringu musi przebyć trasę w określonym czasie, co sprzyja poprawie kondycji, z drugiej zaś, aby dotrzeć do celu wykorzystuje mapę i kompas, dzięki czemu rozwija umiejętność logicznego myślenia. Dodatkowym atutem jest fakt, iż trasy biegów na orientację wytyczane są przede wszystkim w lasach lub parkach. Sprzyja to rozpowszechnianiu aktywności na świeżym powietrzu, co jest szczególnie istotne po okresie pandemicznym. Ponadto dzieci i młodzież poznają zasady zachowania się w otoczeniu natury.

Wszystko to stawia biegi na orientację w wyjątkowo dobrym świetle - dzięki udziałowi w zajęciach orienteeringu uczestnicy kształtują spostrzegawczość, pamięć, wyobraźnię przestrzenną, logiczne myślenie oraz odbudowują kondycję fizyczną, która uległa obniżeniu w ciągu wielomiesięcznej izolacji.

Dzieci i młodzież uczą się także orientacji w terenie (nabywają podstawową umiejętność kojarzenia miejsc, kierunków świata), którą mogą wykorzystać w innych sytuacjach, np. poruszając się w większym mieście. Biegi na orientację uczą również samodzielności i odpowiedzialności w podejmowaniu decyzji oraz pracy pod presją czasu.

Dodatkowo niezwykle istotną umiejętnością, którą nabywają osoby uprawiające orienteering jest czytanie map i planów oraz korzystanie z kompasu. Dzięki temu dzieci i młodzież w praktyce poznają zastosowanie pojęcia skali, ćwiczą koncentrację i przenoszą „szkolną wiedzę" do praktyki.

Orienteering jest dyscypliną nadal nieodkrytą w krajach partnerskich projektu - zarówno w Polsce jak i na Malcie sport ten znany jest jedynie w klubach sportowych i wąskich kręgach zawodniczych. Przez to jest bardzo atrakcyjna dla dzieci i młodzieży - jako szansa poznania czegoś nowego, zmierzenia swoich sił.

Warto zatem wykorzystać potencjał biegów i wprowadzić do oferty edukacyjnej w swojej szkole, klubie, placówce opiekuńczo-wychowawczej czy też w świetlicy. Zorganizowanie zajęć nie wymaga dużych nakładów finansowych i czasowych, a jest wspaniałym sposobem na integrację rówieśniczą grupy. Ponadto same zajęcia w terenie powinny zostać poprzedzone przygotowaniem teoretycznym

uczestników, dzięki temu w konstruktywny sposób można zagospodarować czas na lekcji lub treningu.

Kolejnym atutem jest fakt, iż biegać na orientację może każdy niezależnie od poziomu sprawności fizycznej. Co kluczowe dla naszej publikacji jest to sport, który mogą uprawiać także osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności - możliwe jest dostosowanie orienteeringu do specjalnych potrzeb uczestników z orzeczeniem o niepełnosprawności ruchowej, intelektualnej oraz osób z dysfunkcją narządu wzroku lub słuchu. Dzięki temu jest to dyscyplina sprzyjająca integracji ponad podziałami społecznymi - grupa może zrzeszać dzieci i młodzież bez orzeczeń i ich rówieśników, którzy wymagają wsparcia organizacyjnego, co kształtuje kompetencje społeczne - wspólne dążenie do celu, praca w grupie, wypracowanie kompromisu.

Zatem wprowadzając biegi na orientację do swojej oferty edukacyjnej skierowanej do młodzieży można przyczynić się do:

- rozwijania zmysłu orientacji w różnych sytuacjach, który jest umiejętnością podstawową,
- doskonalenia umiejętności logicznego myślenia,
- rozwijania umiejętności szybkiego podejmowania decyzji,
- nabycia wiedzy jak należy posługiwać się planem, mapą i kompasem, w tym także praktycznego wykorzystania informacji z lekcji matematyki, geografii i biologii.

Orienteering jest, więc działaniem na rzecz profilaktyki, edukacji i wychowania. Sprzyja zachowaniu dobrobytu fizycznego oraz psychicznego dzieci i młodzieży, w szczególności osób młodych o specjalnych potrzebach.

W tej części materiałów zaprezentowane zostaną podstawowe informacje o biegach na orientację, które uczestnicy powinni poznać przed wyruszeniem w teren. Prezentowane treści przeznaczone są dla dzieci i młodzieży bez specjalnych potrzeb edukacyjnych - ich uproszczona wersja (dostosowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności intelektualnej) zamieszczona została we fragmencie: „paraorienteering".

Na kolejnych stronach zamieszczone są trzy karty pracy dla dzieci i młodzieży, które trener, wychowawca lub terapeuta może wykorzystać podczas zajęć:

- Karta nr 1 - Podstawowe pojęcia (objaśnienie pojęcia orienteeringu, punkt kontrolny, karta kontrolna, mapa - skala i kolorystyka).
- Karta nr 2 - Symbole stosowane na mapie do biegów na orientację (ćwiczenia).
- Karta nr 3 - Uwagi praktyczne i zasady zachowania.

Karta nr 1 - Podstawowe pojęcia (objaśnienie pojęcia orienteeringu, punkt kontrolny, karta kontrolna, mapa - skala i orientowanie).

Pojęcie orienteeringu

Orienteering, inaczej orientacja sportowa to dyscypliny sportowe, które polegają na przebyciu w możliwie jak najkrótszym czasie trasy wyznaczonej w terenie przez tak zwane punkty kontrolne (przebycie trasy od mety do startu, przy równoczesnym odnalezieniu wszystkich punktów). Przy poszukiwaniu punktów zawodnik może korzystać z mapy i kompasu, ale zabronione jest używanie telefonu komórkowego.

Do orientacji sportowej zaliczamy następujące dyscypliny: bieg na orientację, narciarski bieg na orientację oraz rowerowy bieg na orientację. Najczęściej uprawianym rodzajem orientacji są biegi, dlatego często potocznie określa się je orienteeringiem.

Biegi na orientację są sportem, który ma swoje korzenie w Skandynawii, gdzie były popularnym sposobem treningu wojskowego w XIX wieku. Pierwszy oficjalny bieg na orientację odbył się w Norwegii w 1897 roku. W 1927 roku powstała Międzynarodowa Federacja Orienteeringu (International Orienteering Federation), która zajmuje się promowaniem i rozwojem tego sportu na całym świecie.

W kolejnych fragmentach dowiesz się jak wygląda punkt kontrolny oraz jakie są cechy charakterystyczne mapy do biegów na orientację

Punkt kontrolny w biegach na orientację

Punkt kontrolny to specjalny rodzaj obiektu, który występuje w biegach na orientację. Jest to miejsce, w którym uczestnicy biegu muszą potwierdzić swoje przejście przez ten obszar, zazwyczaj poprzez zdobycie specjalnego kodu lub pieczątki. Na profesjonalnych zawodach wprowadzone są również elektroniczne punkty kontrolne.

Punkt kontrolny może być umieszczony w różnych miejscach, takich jak na drzewie, na budynku lub na innym charakterystycznym obiekcie.

Punkt ma pomóc w odnalezieniu trasy biegu i zapewnić, że wszyscy uczestnicy przebiegają trasę w odpowiedniej kolejności.

Punkty kontrolne oznakowane są tak zwanymi „lampionami”.

Możliwe jest również oznakowanie za pomocą „znaku” (wydrukowanej kartki zabezpieczonej folią), z którym częściej spotkasz się podczas zajęć:

Karta kontrolna w biegach na orientację

Karta kontrolna to specjalny rodzaj karty, który używany jest w biegach na orientację. Jest to mała kartka papieru lub plastiku, na której zazwyczaj znajduje się mapa obszaru, w którym odbywa się bieg, oraz pole do zaznaczenia przejścia przez każdy z punktów kontrolnych. Uczestnicy biegu muszą odwiedzić wszystkie punkty kontrolne w odpowiedniej kolejności i zaznaczyć swoje przejście na karcie kontrolnej, aby potwierdzić, że przebiegli trasę w sposób prawidłowy. Karta kontrolna jest ważnym narzędziem, które pomaga uczestnikom w orientowaniu się na trasie biegu i zapewnia, że bieg odbywa się zgodnie z zasadami.

Zanim jednak uczestnik biegów rozpocznie swoją przygodę w terenie konieczne jest dokładne przygotowanie teoretyczne - należy zapoznać się z podstawowymi regułami czytania mapy.

Mapa w biegach na orientację

Mapa do biegów na orientację to specjalna mapa, która służy do nawigacji w trakcie biegu na orientację. Przedstawia ona obszar, w którym odbywa się bieg, z różnymi szczegółami terenowymi, takimi jak drzewa, budynki i inne charakterystyczne punkty. Mapa może też zawierać informacje o trasie biegu, w tym o położeniu punktów kontrolnych i ich kolejności. Uczestnicy biegu muszą używać mapy, aby znaleźć drogę do kolejnych punktów kontrolnych i zapewnić, że przebiegają trasę w odpowiedniej kolejności.

Mapa do biegów na orientację jest wykonana w odpowiedniej skali. Skala mapy to stosunek między

odległością na mapie a odległością rzeczywistą w terenie. W mapach do biegów na orientację skala jest bardzo ważna, ponieważ umożliwia dokładne odwzorowanie położenia punktów kontrolnych i innych elementów na mapie. Skala mapy do biegów na orientację zazwyczaj jest wyrażona w postaci liczby, np. 1:10 000, co oznacza, że 1 cm na mapie odpowiada 10 000 cm w terenie. Im większa skala, tym bardziej szczegółowa jest mapa i tym lepiej umożliwia orientację uczestnikom biegu. Skala mapy powinna być dostosowana do wielkości obszaru, w którym odbywa się bieg, aby umożliwić dokładne odwzorowanie trasy i punktów kontrolnych.

W biegach na orientację na ogół stosuje się skalę 1:10 000 lub 1:15 000.

Oznaczenia stosowane na mapach do biegu na orientację różnią się od tych, które znasz z lekcji geografii - używanych na zwykłych mapach. Przede wszystkim symboli jest o wiele więcej, bo mapy do biegów na orientację są dużo dokładniejsze.

Drugą istotną kwestią w mapach do orienteeringu są kolory, które pomagają w identyfikacji obiektów lub w określeniu typu przestrzeni (np. „gęsty las”, „jezioro”).

W mapach biegów na orientację używa się kilku kolorów, które mają różne znaczenie. Często używane kolory to:

- Czerwony: oznacza trasę, którą należy pokonać w biegu na orientację.
- Zielony: oznacza tereny zielone, takie jak lasy czy parki.
- Niebieski: oznacza rzeki, jeziora i inne obiekty wodne.
- Żółty: oznacza trasę alternatywną, którą można pokonać w przypadku, gdy nie chcemy lub nie możemy iść trasą główną.
- Fioletowy: oznacza trasę, którą należy pokonać w przypadku, gdy jesteśmy na trasie głównej, ale chcemy skrócić ją lub ominąć jakiś trudniejszy odcinek.
- Biały: oznacza las, w którym możesz swobodnie się poruszać („wysoki las”).
- Pomarańczowy: oznacza teren otwarty.

Oprócz tych kolorów, na mapie mogą też znajdować się inne symbole, takie jak kropki, kreski i strzałki, które oznaczają różne obiekty i miejsca na trasie. Dokładne znaczenie tych symboli zależy od konkretnej mapy i trasy biegu na orientację, z podstawowymi zapoznasz się na kolejnym treningu - w trakcie analizowania trzeciej i ostatniej karty. Tymczasem zapoznaj się z ostatnią, ale bardzo istotną kwestią dotyczącą orientacji mapy.

Zasady orientowania mapy w biegach na orientację są następujące:

1. Mapa powinna być odpowiednio skalowana, tak aby odpowiadała rzeczywistości.
2. Mapa powinna być odpowiednio zorientowana, tak aby północ była skierowana ku górze. Można to zrobić za pomocą kompasu lub wskazówek zegara.
3. Należy zapoznać się z legendą mapy i zrozumieć, jakie symbole oznaczają poszczególne elementy rzeczywistości, takie jak drogi, ścieżki, budynki itp.
4. Należy zwrócić uwagę na różnice wysokości terenu, które są przedstawione na mapie za pomocą linii wysokości.
5. Należy ustalić swoją pozycję na mapie i określić, dokąd chce się iść. Można to zrobić za pomocą kompasu lub znając punkty odniesienia, takie jak budynki, drzewa, rzeki itp.
6. Należy pamiętać o tym, że mapa to tylko obraz rzeczywistości i może zawierać pewne błędy lub niedokładności. Ważne jest, aby stale sprawdzać swoją pozycję i upewnić się, że idzie się w odpowiednim kierunku.

Karta nr 2 - Symbole stosowane na mapie do biegów na orientację (ćwiczenia).

Na poprzednich zajęciach poznałeś podstawowe informacje dotyczące biegów na orientację - wiesz już czym jest punkt kontrolny, jak wygląda mapa do biegów na orientację oraz jak ją „orientować".

W tej części materiałów pokażemy Ci najważniejsze symbole, z którymi możesz spotkać się podczas czytania mapy do orienteeringu.

Rozpocznij jednak od przypomnienia sobie znaczenia kolorów, na mapie.

W tym celu wykonaj proste ćwiczenie.

Zadanie: Połącz w pary zdjęcie z kolorem, którym dany obiekt lub teren zaznaczamy na mapie do biegów na orientację.

Nr zdjęcia					
Kolor/Symbol					

Zapoznaj się z podstawowymi symbolami używanymi na mapach:

Następnie wykonaj zadanie w grupach.

Zadanie:
Przygotujcie grę memory dla przeciwnej drużyny. Do wybranych 12 symboli wyszukajcie (w wyszukiwarce Internetowej) zdjęcia, które je obrazują.

Wydrukujcie 24 karty o takim samym rozmiarze. I wymieńcie się grami.

Karta nr 3 - Uwagi praktyczne i zasady zachowania w lesie.

Przed Tobą ostatnia część materiałów - po zapoznaniu z ich treścią będziesz mógł rozpocząć swoją przygodę z orienteeringiem w praktyce, czyli wyruszyć do pobliskiego parku lub lasu. Zanim jednak odnajdziesz pierwsze punkty kontrolne mamy dla Ciebie zadanie.

Zadanie:

Poniżej przedstawiamy kilka zasad obowiązujących w lesie. To właśnie tam, w otoczeniu drzew i zwierząt, najczęściej rozgrywają się biegi na orientację. Dlatego, też bardzo ważne jest, abyś poznał jak należy zachowywać się, gdy jesteś gościem matki natury.

Dopisz jak najwięcej sformułowanych przez siebie reguł obowiązujących w lesie. Następnie podziel się swoimi pomysłami z grupą, postarajcie się wspólnie stworzyć dekalog zawierający 10 najważniejszych zasad obcowania z naturą.

1. Pamiętaj, że las to miejsce dla zwierząt i roślin. Nie niszcz ich ani nie zabieraj ich do domu.

2. Bądź cicho i zachowuj spokój. Hałas może przestraszyć zwierzęta i innych ludzi.

3. Zostaw las taki, jakim go zastałeś. Nie zostawiaj śmieci ani nie niszcz roślin i drzew.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Wiesz już jak należy zachowywać się w otoczeniu natury. Pamiętaj jednak, że najistotniejsze jest Twoje bezpieczeństwo - prześledź rady, które pomogą Ci czuć się pewnie, gdy wyruszysz do lasu.

- Nigdy nie opuszczaj terenu, który został wyznaczony do biegu. Jeśli nie czujesz się pewnie, to nie zbaczaj z drogi - pamiętaj, że nie musisz od razu odnaleźć wszystkich punktów kontrolnych.
- Miej ze sobą element odblaskowy - przyczepiony do plecaka lub bluzy. Dzięki niemu będziesz bardziej widoczny, co ułatwi odnalezienie Ciebie w terenie.
- Miej ze sobą kompas - pomoże Ci odnaleźć drogę.
- Zaopatrz się w odpowiednie obuwie i ubrania - weź ze sobą bluzę z długim rękawem lub cienką kurtkę, nawet w upalny dzień ochronią Cię przed zadrapaniami.
- Zanim wyruszysz do lasu użyj środka ochronnego na kleszcze - te małe stworzenia przenoszą naprawdę poważne choroby, nie ryzykuj.
- Weź ze sobą wodę i coś do jedzenia, jeśli podczas rywalizacji opadniesz z sił, to będziesz mógł skorzystać z ulubionej przekąski.
- Pamiętaj, że niektóre obszary w lesie mogą być zamknięte (np. zagajniki lub inne chronione miejsca) - trasa na pewno nie została wyznaczona na takich obszarach. Nie staraj się tam dotrzeć - zmarnujesz swój cenny w zawodach czas, ale przede wszystkim narazisz się na niebezpieczeństwo.
- Jeśli zgubisz się w lesie, to przede wszystkim zachowaj spokój i postaraj się dotrzeć do drogi. Nie denerwuj się - trener odnajdzie Cię.

Na koniec przygotowaliśmy dla Ciebie kilka praktycznych wskazówek, którymi możesz kierować się podczas uprawiania orienteeringu - nieważne czy to w lesie czy w parku, a może na szkolnym boisku.

- Pamiętaj o wskazówkach zamieszczonych powyżej - ubierz się stosownie do pogody. Jeśli jest taka potrzeba zabierz ze sobą rękawiczki lub okulary przeciwsłoneczne. Nie zapomnij o kurtce z długim rękawem. W ciepłe, słoneczne dni zastosuj krem z filtrem.
- Wyruszaj tylko pod opieką trenera - to on zdecyduje czy warunki pogodowe sprzyjają bezpiecznej orientacji.
- Nigdy nie opuszczaj wyznaczonego terenu. Jeśli jesteś osobą początkującą rozpocznij od orientacji w parku lub na boisku szkolnym - trener wskaże Ci odpowiednie miejsce.
- Pamiętaj - biegi na orientację to nie tylko wysiłek fizyczny, liczy się także sprawność umysłowa. Zanim postawisz krok w terenie dokładnie zaplanuj taktykę, przemyśl swoje decyzje i ruszaj w trasę.
- Upewnij się, że pamiętasz podstawowe symbole - powtórz sobie legendę, zwróć szczególną uwagę na kolorystykę.
- Przypomnij sobie jak posługiwać się kompasem.
- Zabierz ze sobą zegarek - pomoże Ci w kontrolowaniu czasu.
- Jeśli nie czujesz się pewnie, to zaproponuj trenerowi start w parach - na początek to dobre rozwiązanie, które umożliwi wzajemne wsparcie.
- Pamiętaj o orientacji mapy - więcej na ten temat pisaliśmy w karcie numer 2, wróć do tych informacji zanim wyruszysz w teren.
- Biegi to dobra zabawa, pomagaj swoim kolegom i koleżankom - nie jesteście zawodowcami i nie musicie liczyć każdej sekundy, najważniejsza jest integracja i przyjemność z bycia razem.

POWODZENIA

Paraorienteering, czyli biegi na orientację dla osób o specjalnych potrzebach

Biegi na orientację to sport, który wymaga od zawodników zdolności orientacyjnych, siły fizycznej oraz umiejętności szybkiego podejmowania decyzji. Jest jednak dyscypliną, która w przypadku zastosowania pewnych dostosowań może być z powodzeniem uprawiana przez dzieci i młodzież z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Poniżej skatalogowaliśmy 10 wskazówek, których wdrożenie sprawi, że uczestnik zyska równe szanse i będzie w stanie cieszyć się sportem, a rywalizacja będzie miała charakter integracyjny.

Należy jednak pamiętać, że w przypadku dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami każdego uczestnika musimy traktować indywidualnie, jest to klucz do sukcesu włączenie społecznego.

1. Dostosowanie trasy

Jednym z najważniejszych aspektów organizacji biegu na orientację dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością jest dostosowanie trasy do ich potrzeb. Trasa powinna być dobrze oznakowana i niezbyt trudna, aby umożliwić wszystkim uczestnikom skuteczne poruszanie się po niej. Trasa powinna być również dostosowana do możliwości fizycznych i umiejętności orientacyjnych dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością, w szczególności należy wcześniej uzyskać informację czy któryś z uczestników porusza się z wykorzystaniem wózka, jeśli tak należy umieścić punkty kontrolne w miejscach, do których takie osoby będą miały możliwość dotrzeć lub zastosować orientację precyzyjną (zainteresowanych odsyłamy do pojęcia trail orienteering).

2. Dostosowanie mapy

Mapa powinna być dostosowana do potrzeb dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością. Mapa powinna być jasna i czytelna, z wyraźnymi znakami orientacyjnymi.

Konieczne może okazać powiększenie mapy, uproszczenie mapy (poprzez usunięcie części elementów) lub przekazanie jej uczestnikom w wersji monochromatycznej. Część map z odpowiednimi dostosowaniami można odnaleźć w zasobach internetowych, przydatny może okazać się kontakt z lokalnymi klubami biegów na orientację.

3. Dostosowanie punktów kontrolnych

Punkty kontrolne powinny być łatwe do zlokalizowania, a dla uczestników z niepełnosprawnością,

powinny być jeszcze bardziej widoczne. Punkty kontrolne powinny być umieszczone w łatwo dostępnych miejscach, które są bezpieczne, a dotarcie do nich nie wymaga dużej sprawności fizycznej.

Dobrym pomysłem w przypadku młodszych dzieci lub uczestników z orzeczeniem o niepełnosprawności intelektualnej może okazać się zastąpienie tradycyjnych numerów poprzez np. symbole zwierząt.

4. Dostosowanie czasu

Organizatorzy biegu na orientację powinni dostosować czas trwania wydarzenia do potrzeb dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością.

Czas powinien być wystarczający, aby uczestnicy mogli ukończyć trasę, ale nie za długi, aby uniknąć zmęczenia i wprowadzić element rywalizacji.

Trasa (również pod kątem długości jej przebycia) powinna być wcześniej przetestowana przez osoby z niepełnosprawnością).

5. Dostosowanie regulaminu

Regulamin powinien być dostosowany do potrzeb dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością. Powinien on zawierać informacje dotyczące wyjątkowych potrzeb uczestników, takich jak możliwość korzystania z pomocy asystenta lub urządzeń elektronicznych.

Regulamin powinien także uwzględniać potrzeby bezpieczeństwa uczestników.

6. Dostosowanie pomocy asystenta

W przypadku dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością, które potrzebują pomocy asystenta, organizatorzy biegu na orientację powinni uwzględnić potrzebę takiej pomocy. Asystent może towarzyszyć uczestnikowi podczas trasy i pomóc mu w poruszaniu się po trasie lub pomóc w znalezieniu punktów kontrolnych. W takim przypadku powinno się upewnić, że asystent zna zasady biegu na orientację oraz posiada odpowiednią wiedzę i umiejętności orientacyjne.

7. Dostosowanie sprzętu

W przypadku dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością, organizatorzy biegu na orientację powinni dostosować sprzęt do ich potrzeb. Część lokalnych klubów biegów na orientację umożliwia wypożyczenie specjalnego wózka.

8. Dostosowanie kategorii wiekowej

Organizatorzy biegu na orientację powinni dopasować kategorie wiekowe do potrzeb dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością. W przypadku uczestników z różnymi rodzajami niepełnosprawności, kategorie wiekowe powinny być dostosowane do poziomu trudności trasy.

Podsumowując, organizacja biegu na orientację dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością wymaga kilku dostosowań, aby zapewnić, że każdy uczestnik ma równe szanse i jest w stanie cieszyć się sportem. Dostosowanie trasy, mapy, punktów kontrolnych, czasu, regulaminu, pomocy asystenta, sprzętu oraz kategorii wiekowej, to kilka sposobów na dostosowanie biegów na orientację do specjalnych potrzeb dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością. Dzięki tym dostosowaniom, wszyscy uczestnicy biegu na orientację będą mieli szansę na udział w wydarzeniu i zwiększenie swoich umiejętności orientacyjnych oraz cieszenie się sportem.

Poniżej przedstawiamy wersję kart prezentowanych w pierwszym fragmencie, które zostały dostosowane do specjalnych potrzeb dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną.

Karta nr 1 - Podstawowe pojęcia (objaśnienie pojęcia orienteeringu, punkt kontrolny, karta kontrolna, mapa - skala i orientowanie).

Pojęcie orienteeringu

Orienteering, inaczej orientacja sportowa to dyscypliny sportowe, które polegają na przebyciu w możliwie jak najkrótszym czasie trasy wyznaczonej w terenie przez tak zwane punkty kontrolne (przebycie trasy od mety do startu, przy równoczesnym odnalezieniu wszystkich punktów). Przy poszukiwaniu punktów zawodnik może korzystać z mapy i kompasu, ale zabronione jest używanie telefonu komórkowego.

Do orientacji sportowej zaliczamy następujące dyscypliny: bieg na orientację, narciarski bieg na orientację oraz rowerowy bieg na orientację. Najczęściej uprawianym rodzajem orientacji są biegi, dlatego często potocznie określa się je orienteeringiem.

Biegi na orientację są sportem, który ma swoje korzenie w Skandynawii, gdzie były popularnym sposobem treningu wojskowego w XIX wieku. Pierwszy oficjalny bieg na orientację odbył się w Norwegii w 1897 roku. W 1927 roku powstała Międzynarodowa Federacja Orienteeringu (International Orienteering Federation), która zajmuje się promowaniem i rozwojem tego sportu na całym świecie.

W kolejnych fragmentach dowiesz się jak wygląda punkt kontrolny oraz jakie są cechy charakterystyczne mapy do biegów na orientację

Punkt kontrolny w biegach na orientację

Punkt kontrolny to specjalny rodzaj obiektu, który występuje w biegach na orientację. Jest to miejsce, w którym uczestnicy biegu muszą potwierdzić swoje przejście przez ten obszar, zazwyczaj poprzez zdobycie specjalnego kodu lub pieczątki. Na profesjonalnych zawodach wprowadzone są również elektroniczne punkty kontrolne.

Punkt kontrolny może być umieszczony w różnych miejscach, takich jak

na drzewie, na budynku lub na innym charakterystycznym obiekcie.

Punkt ma pomoc w odnalezieniu trasy biegu i zapewnić, że wszyscy uczestnicy przebiegają trasę w odpowiedniej kolejności.

Punkty kontrolne oznakowane są tak zwanymi "lampionami".

Możliwe jest również oznakowanie za pomocą "znaku" (wydrukowanej kartki zabezpieczonej folią), z którym częściej spotkasz się podczas zajęć:

Karta kontrolna w biegach na orientację

Karta kontrolna to specjalny rodzaj karty, który używany jest w biegach na orientację. Jest to mała kartka papieru lub plastiku, na której zazwyczaj znajduje się mapa obszaru, w którym odbywa się bieg, oraz pole do zaznaczenia przejścia przez każdy z punktów kontrolnych. Uczestnicy biegu muszą odwiedzić wszystkie punkty kontrolne w odpowiedniej kolejności i zaznaczyć swoje przejście na karcie kontrolnej, aby potwierdzić, że przebiegli trasę w sposób prawidłowy. Karta kontrolna jest ważnym narzędziem, które pomaga uczestnikom w orientowaniu się na trasie biegu i zapewnia, że bieg odbywa się zgodnie z zasadami.

Zanim jednak uczestnik biegów rozpocznie swoją przygodę w terenie konieczne jest dokładne przygotowanie teoretyczne - należy zapoznać się z podstawowymi regułami czytania mapy.

Mapa w biegach na orientację

Mapa do biegów na orientację to specjalna mapa, która służy do nawigacji w trakcie biegu na orientację. Przedstawia ona obszar, w którym odbywa się bieg, z różnymi szczegółami terenowymi, takimi jak drzewa, budynki i inne charakterystyczne punkty. Mapa może też zawierać informacje o trasie biegu, w tym o położeniu punktów kontrolnych i ich kolejności. Uczestnicy biegu muszą używać mapy, aby znaleźć drogę do kolejnych

punktów kontrolnych i zapewnić, że przebiegają trasę w odpowiedniej kolejności.

Mapa do biegów na orientację jest wykonana w odpowiedniej skali. Skala mapy to stosunek między odległością na mapie a odległością rzeczywistą w terenie. W mapach do biegów na orientację skala jest bardzo ważna, ponieważ umożliwia dokładne odwzorowanie położenia punktów kontrolnych i innych elementów na mapie. Skala mapy do biegów na orientację zazwyczaj jest wyrażona w postaci liczby, np. 1:10 000, co oznacza, że 1 cm na mapie odpowiada 10 000 cm w terenie. Im większa skala, tym bardziej szczegółowa jest mapa i tym lepiej umożliwia orientację uczestnikom biegu. Skala mapy powinna być dostosowana do wielkości obszaru, w którym odbywa się bieg, aby umożliwić dokładne odwzorowanie trasy i punktów kontrolnych.

W biegach na orientację na ogół stosuje się skalę 1:10 000 lub 1:15 000.

Oznaczenia stosowane na mapach do biegu na orientację różnią się od tych, które znasz z lekcji geografii - używanych na zwykłych mapach. Przede wszystkim symboli jest o wiele więcej, bo mapy do biegów na orientację są dużo dokładniejsze.

Drugą istotną kwestią w mapach do orienteeringu są kolory, które pomagają w identyfikacji obiektów lub w określeniu typu przestrzeni (np. "gęsty las", "jezioro").

W mapach biegów na orientację używa się kilku kolorów, które mają różne znaczenie. Często używane kolory to:

- Czerwony: oznacza trasę, którą należy pokonać w biegu na orientację.
- Zielony: oznacza tereny zielone, takie jak lasy czy parki.

- Niebieski: oznacza rzeki, jeziora i inne obiekty wodne.
- Żółty: oznacza trasę alternatywną, którą można pokonać w przypadku, gdy nie chcemy lub nie możemy iść trasą główną.
- Fioletowy: oznacza trasę, którą należy pokonać w przypadku, gdy jesteśmy na trasie głównej, ale chcemy skrócić ją lub ominąć jakiś trudniejszy odcinek.
- Biały: oznacza las, w którym możesz swobodnie się poruszać ("wysoki las").
- Pomarańczowy: oznacza teren otwarty.

Oprócz tych kolorów, na mapie mogą też znajdować się inne symbole, takie jak kropki, kreski i strzałki, które oznaczają różne obiekty i miejsca na trasie. Dokładne znaczenie tych symboli zależy od konkretnej mapy i trasy biegu na orientację, z podstawowymi zapoznasz się na kolejnym treningu - w trakcie analizowania trzeciej i ostatniej karty. Tymczasem zapoznaj się z ostatnią, ale bardzo istotną kwestią dotyczącą orientacji mapy.

Zasady orientowania mapy w biegach na orientację są następujące:

1. Mapa powinna być odpowiednio skalowana, tak aby odpowiadała rzeczywistości.
2. Mapa powinna być odpowiednio zorientowana, tak aby północ była skierowana ku górze. Można to zrobić za pomocą kompasu lub wskazówek zegara.
3. Należy zapoznać się z legendą mapy i zrozumieć, jakie symbole oznaczają poszczególne elementy rzeczywistości, takie jak drogi, ścieżki, budynki itp.
4. Należy zwrócić uwagę na różnice wysokości terenu, które są przedstawione na mapie za pomocą linii wysokości.
5. Należy ustalić swoją pozycję na mapie i określić, dokąd chce się iść. Można to zrobić za pomocą kompasu lub znając punkty odniesienia, takie jak budynki, drzewa, rzeki itp.
6. Należy pamiętać o tym, że mapa to tylko obraz rzeczywistości i może zawierać pewne błędy lub niedokładności. Ważne jest, aby stale sprawdzać swoją pozycję i upewnić się, że idzie się w odpowiednim kierunku.

Karta nr 2 – Symbole stosowane na mapie do biegów na orientację (ćwiczenia).

Na poprzednich zajęciach poznałeś podstawowe informacje dotyczące biegów na orientację – wiesz już czym jest punkt kontrolny, jak wygląda mapa do biegów na orientację oraz jak ją "orientować".

W tej części materiałów pokażemy Ci najważniejsze symbole, z którymi możesz spotkać się podczas czytania mapy do orienteeringu.

Rozpocznij jednak od przypomnienia sobie znaczenia kolorów, na mapie.

W tym celu wykonaj proste ćwiczenie.

Zadanie: Połącz w pary zdjęcie z kolorem, którym dany obiekt lub teren zaznaczamy na mapie do biegów na orientację.

Nr zdjęcia					
Kolor/ Symbol					

Zapoznaj się z podstawowymi symbolami używanymi na mapach:

Następnie wykonaj zadanie w grupach.

Zadanie:
Przygotujcie grę memory dla przeciwnej drużyny. Do wybranych 12 symboli wyszukajcie (w wyszukiwarce Internetowej) zdjęcia, które je obrazują.

Wydrukujcie 24 karty o takim samym rozmiarze. I wymieńcie się grami.

Karta nr 3 - Uwagi praktyczne i zasady zachowania w lesie.

Przed Tobą ostatnia część materiałów - po zapoznaniu z ich treścią będziesz mógł rozpocząć swoją przygodę z orienteeringiem w praktyce, czyli wyruszyć do pobliskiego parku lub lasu. Zanim jednak odnajdziesz pierwsze punkty kontrolne mamy dla Ciebie zadanie.

Zadanie:

Poniżej przedstawiamy kilka zasad obowiązujących w lesie. To właśnie tam, w otoczeniu drzew i zwierząt, najczęściej rozgrywają się biegi na orientację. Dlatego, też bardzo ważne jest, abyś poznał jak należy zachowywać się, gdy jesteś gościem matki natury.

Dopisz jak najwięcej sformułowanych przez siebie reguł obowiązujących w lesie. Następnie podziel się swoimi pomysłami z grupą, postarajcie się wspólnie stworzyć dekalog zawierający 10 najważniejszych zasad obcowania z naturą.

1. Pamiętaj, że las to miejsce dla zwierząt i roślin. Nie niszcz ich ani nie zabieraj ich do domu.
2. Bądź cicho i zachowuj spokoj. Hałas może przestraszyć zwierzęta i innych ludzi.
3. Zostaw las taki, jakim go zastałeś. Nie zostawiaj śmieci ani nie niszcz roślin i drzew.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Wiesz już jak należy zachowywać się w otoczeniu natury. Pamiętaj jednak, że najistotniejsze jest Twoje bezpieczeństwo - prześledź rady, które pomogą Ci czuć się pewnie, gdy wyruszysz do lasu.

- Nigdy nie opuszczaj terenu, który został wyznaczony do biegu. Jeśli nie czujesz się pewnie, to nie zbaczaj z drogi - pamiętaj, że nie musisz od razu odnaleźć wszystkich punktów kontrolnych.
- Miej ze sobą element odblaskowy - przyczepiony do plecaka lub bluzy. Dzięki niemu będziesz bardziej widoczny, co ułatwi odnalezienie Ciebie w terenie.
- Miej ze sobą kompas - pomoże Ci odnaleźć drogę.
- Zaopatrz się w odpowiednie obuwie i ubrania - weź ze sobą bluzę z długim rękawem lub cienką kurtkę, nawet w upalny dzień ochronią Cię przed zadrapaniami.
- Zanim wyruszysz do lasu użyj środka ochronnego na kleszcze - te małe stworzenia przenoszą naprawdę poważne choroby, nie ryzykuj.
- Weź ze sobą wodę i coś do jedzenia, jeśli podczas rywalizacji opadniesz z sił, to będziesz mógł skorzystać z ulubionej przekąski.
- Pamiętaj, że niektóre obszary w lesie mogą być zamknięte (np. zagajniki lub inne chronione miejsca) - trasa na pewno nie została wyznaczona na takich obszarach. Nie staraj się tam dotrzeć - zmarnujesz swój cenny w zawodach czas, ale przede wszystkim narazisz się na niebezpieczeństwo.
- Jeśli zgubisz się w lesie, to przede wszystkim zachowaj spokój i postaraj się dotrzeć do drogi. Nie denerwuj się - trener odnajdzie Cię.

Na koniec przygotowaliśmy dla Ciebie kilka praktycznych wskazówek, którymi możesz kierować się podczas uprawiania orienteeringu - nieważne czy to w lesie czy w parku, a może na szkolnym boisku.

- Pamiętaj o wskazówkach zamieszczonych powyżej - ubierz się stosownie do pogody. Jeśli jest taka potrzeba zabierz ze sobą rękawiczki lub okulary przeciwsłoneczne. Nie zapomnij o kurtce z długim rękawem. W ciepłe, słoneczne dni zastosuj krem z filtrem.
- Wyruszaj tylko pod opieką trenera - to on zdecyduje czy warunki pogodowe sprzyjają bezpiecznej orientacji.
- Nigdy nie opuszczaj wyznaczonego terenu. Jeśli jesteś osobą początkującą rozpocznij od orientacji w parku lub na boisku szkolnym - trener wskaże Ci odpowiednie miejsce.
- Pamiętaj - biegi na orientację to nie tylko wysiłek fizyczny, liczy się także sprawność umysłowa. Zanim postawisz krok w terenie dokładnie zaplanuj taktykę, przemyśl swoje decyzje i ruszaj w trasę.
- Upewnij się, że pamiętasz podstawowe symbole - powtórz sobie legendę, zwróć szczególną uwagę na kolorystykę.
- Przypomnij sobie jak posługiwać się kompasem.
- Zabierz ze sobą zegarek - pomoże Ci w kontrolowaniu czasu.
- Jeśli nie czujesz się pewnie, to zaproponuj trenerowi start w parach - na początek to dobre rozwiązanie, które umożliwi wzajemne wsparcie.
- Pamiętaj o orientacji mapy - więcej na ten temat pisaliśmy w karcie numer 2, wróć do tych informacji zanim wyruszysz w teren.
- Biegi to dobra zabawa, pomagaj swoim kolegom i koleżankom - nie jesteście zawodowcami i nie musicie liczyć każdej sekundy, najważniejsza jest integracja i przyjemność z bycia razem.

POWODZENIA

Przykłady ćwiczeń ułatwiających zapoznanie z symbolami stosowanymi w biegach na orientację i kształtujących podstawowe umiejętności (spostrzegawczość, logiczne myślenie)

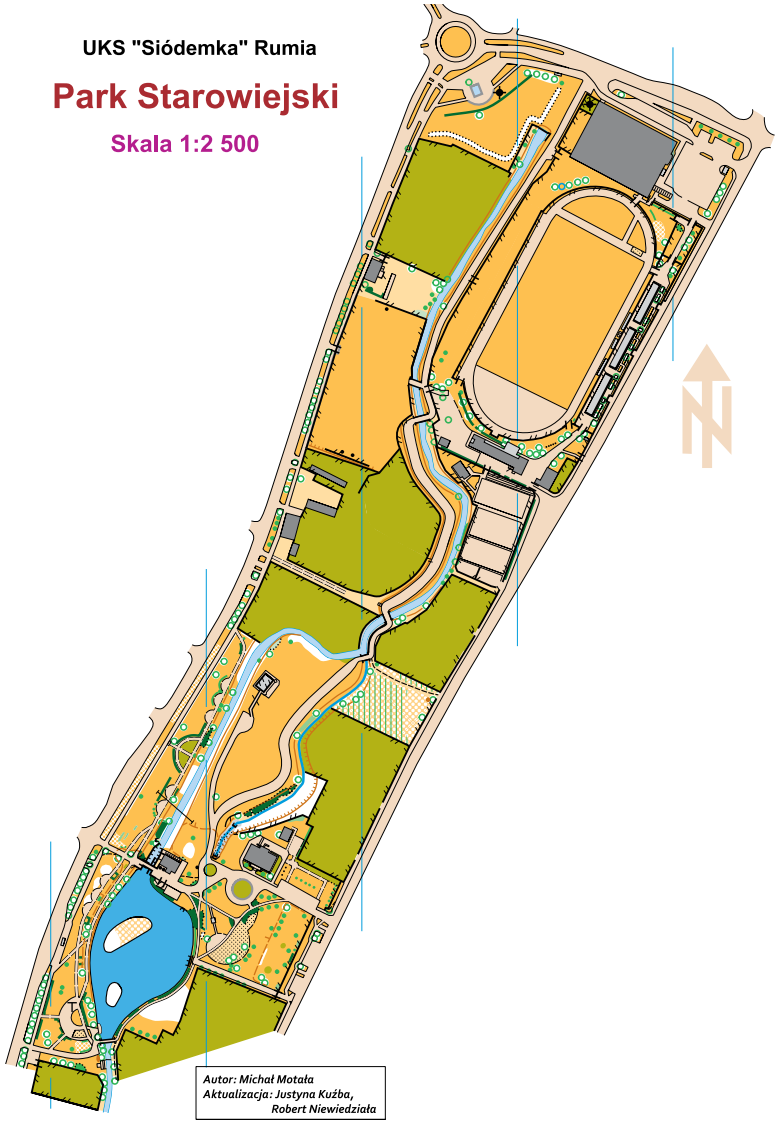
We fragmencie tym prezentujemy 12 autorskich zadań, dzięki którym uczestnicy poznają lepiej symbole stosowane na mapach do biegów na orientację.

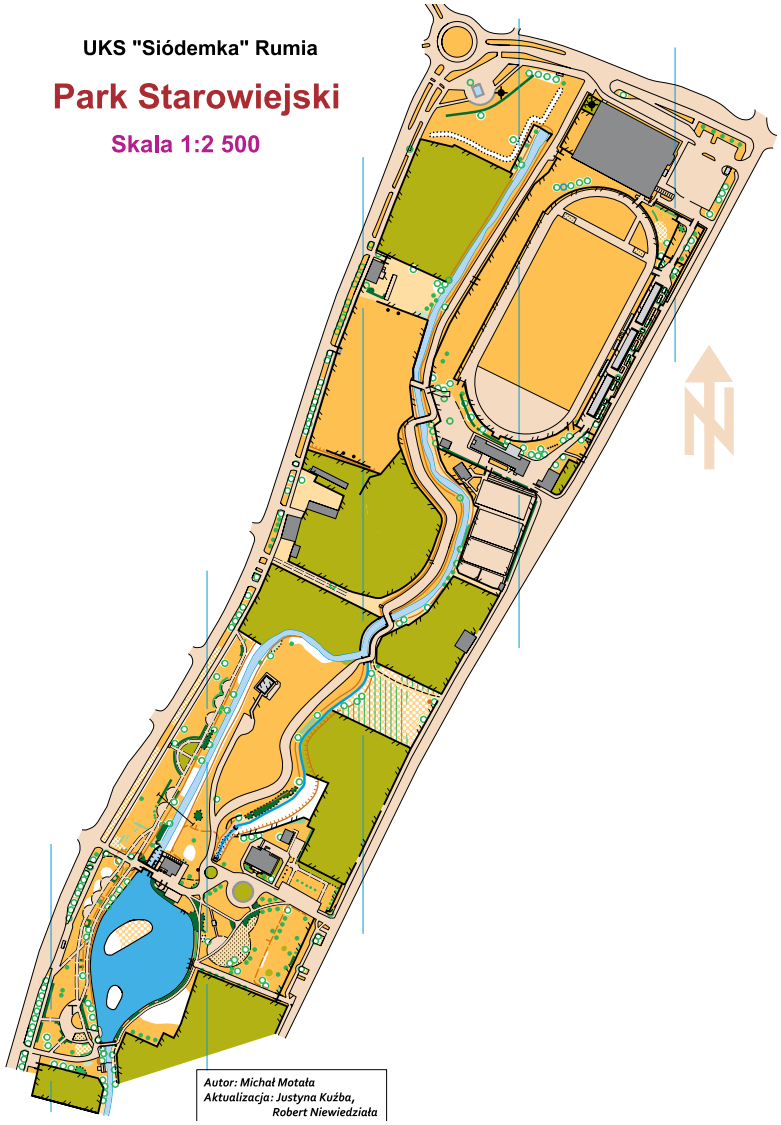
Każde z zadań zostało również dostosowane do specjalnych potrzeb dzieci i młodzieży z orzeczeniem o niepełnosprawności - poprzez uproszczenie treści lub zastosowanie specjalnego fontu.

Po każdym z zadań przedstawione zostały rozwiązania zadań.

Zadanie 1.1 – trudność podstawowa

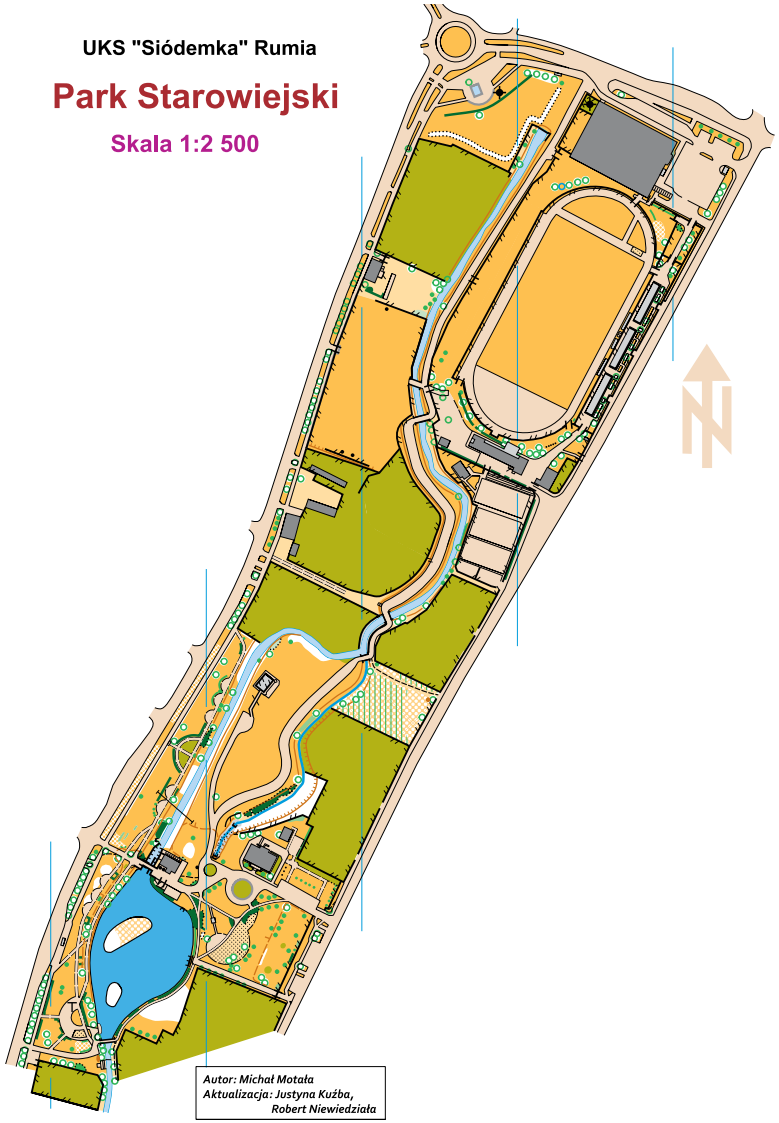
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.

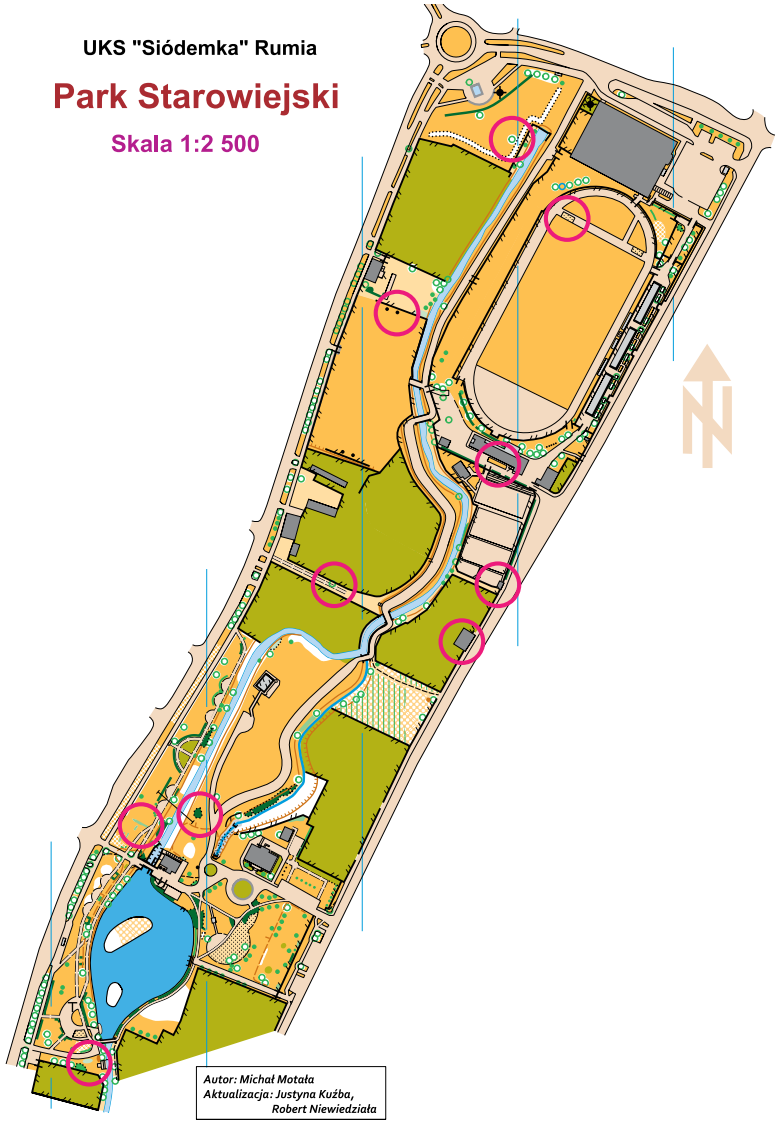




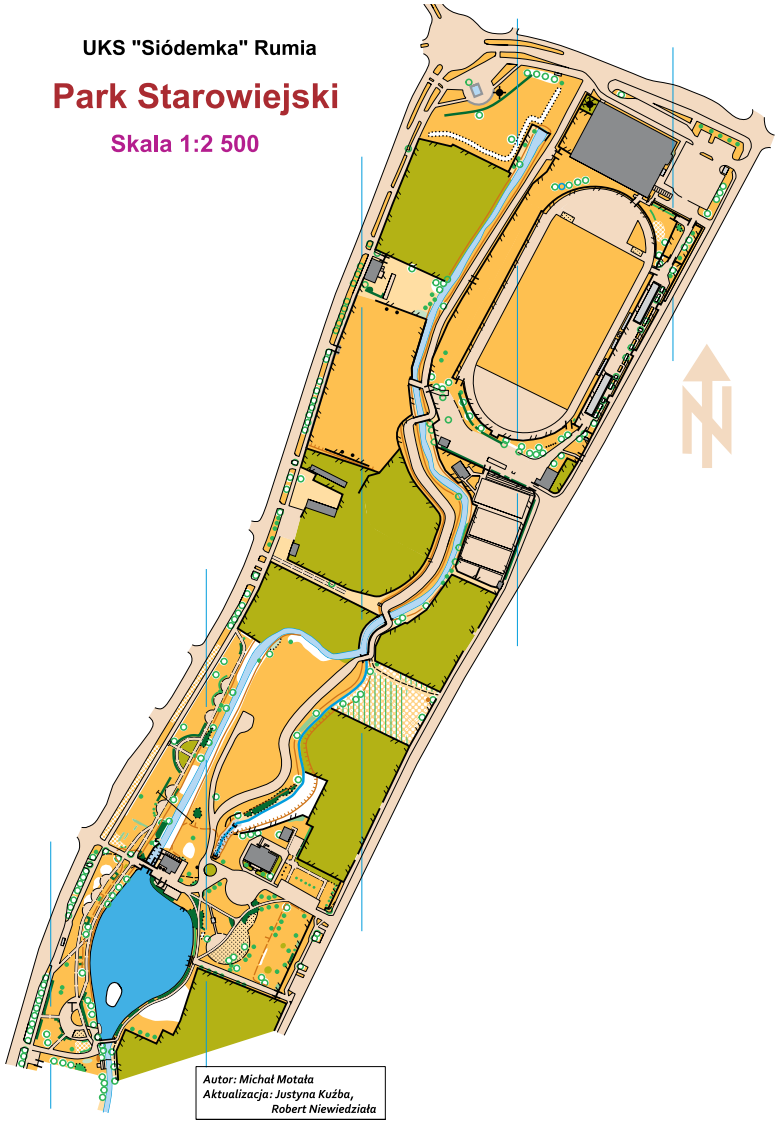
Zadanie 1.1

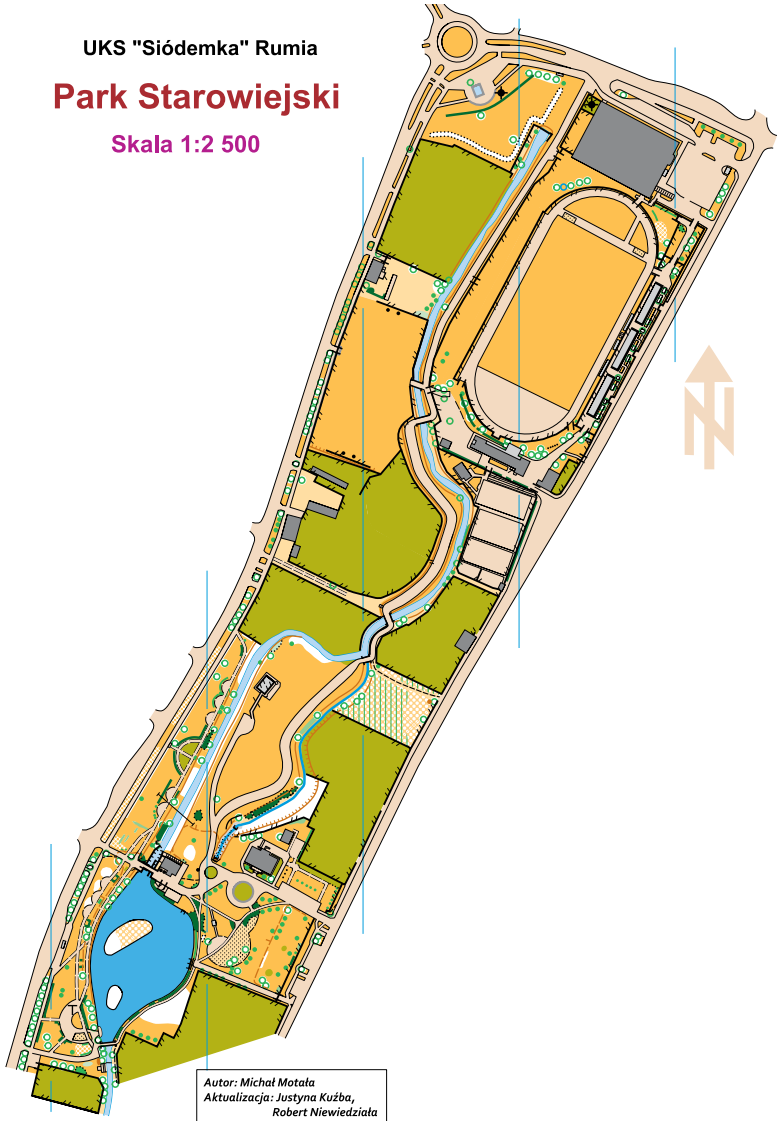
Odpowiedź



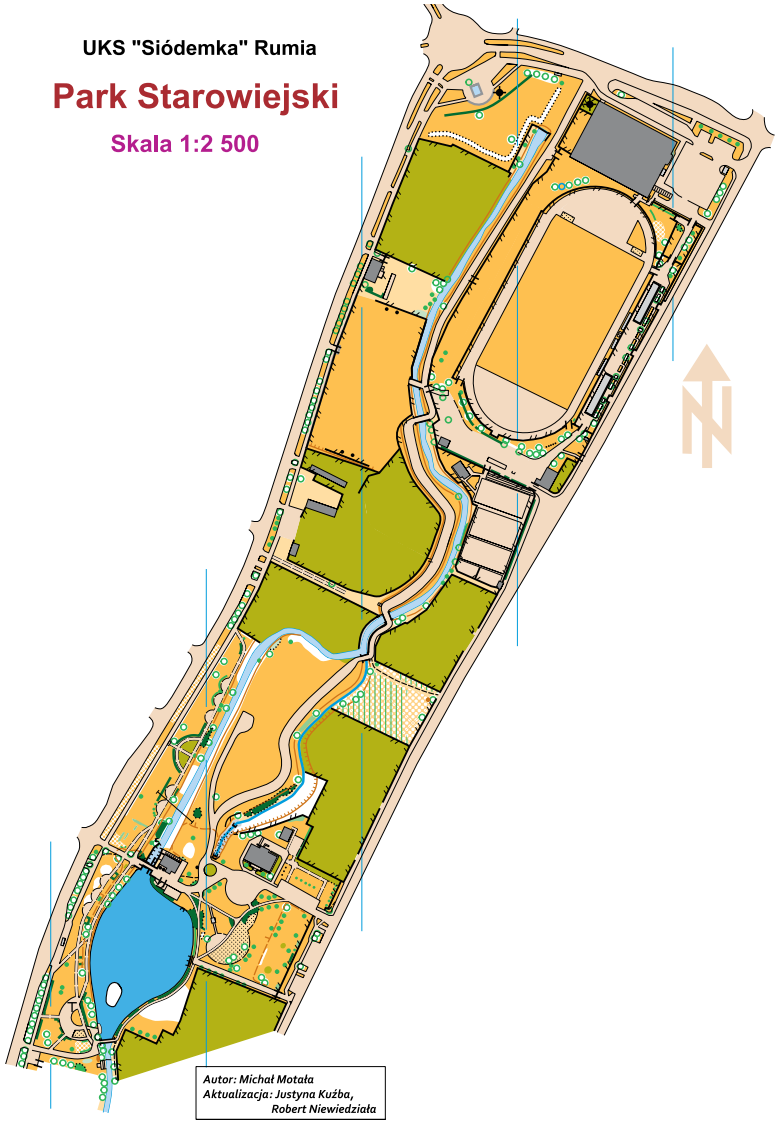


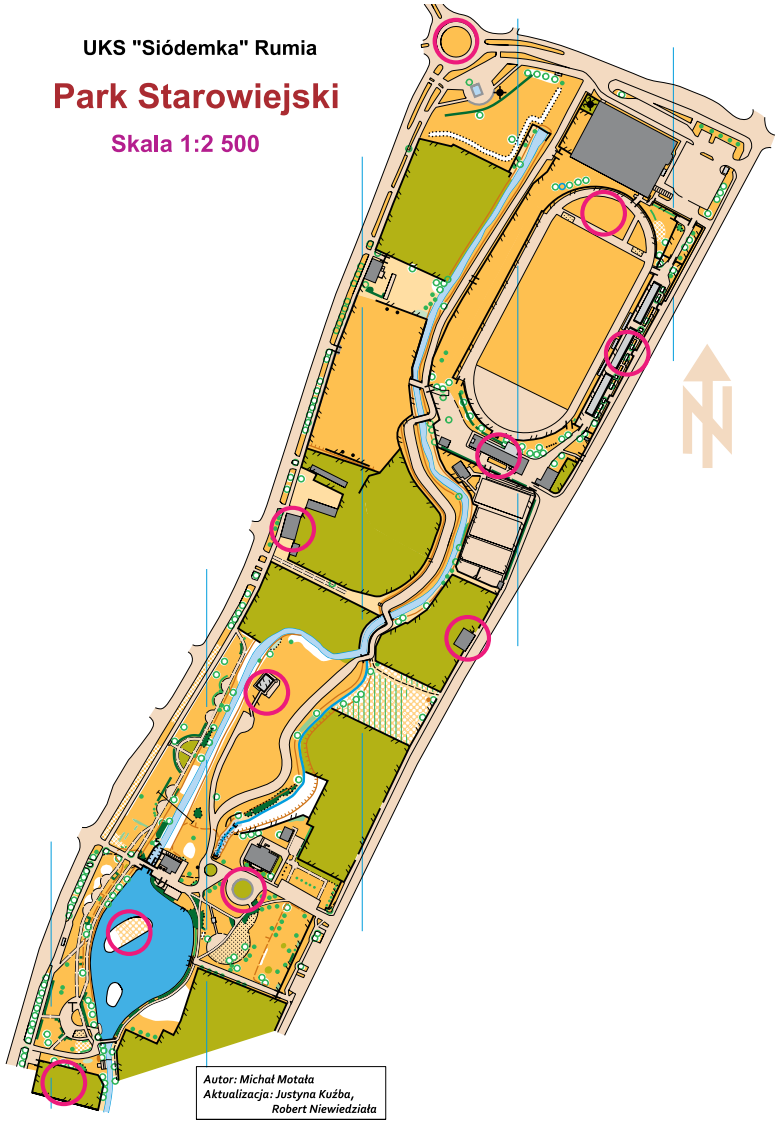
Zadanie 1.2 – **dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).**
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.





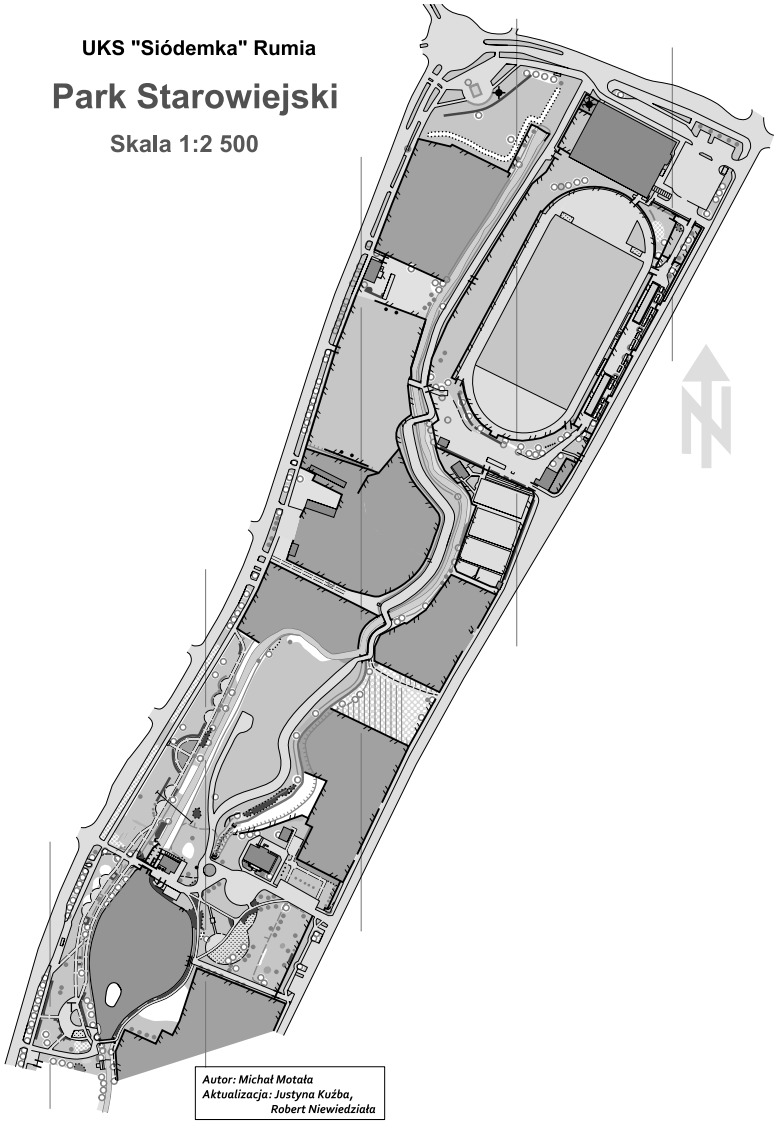
Zadanie 1.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).
Odpowiedź.

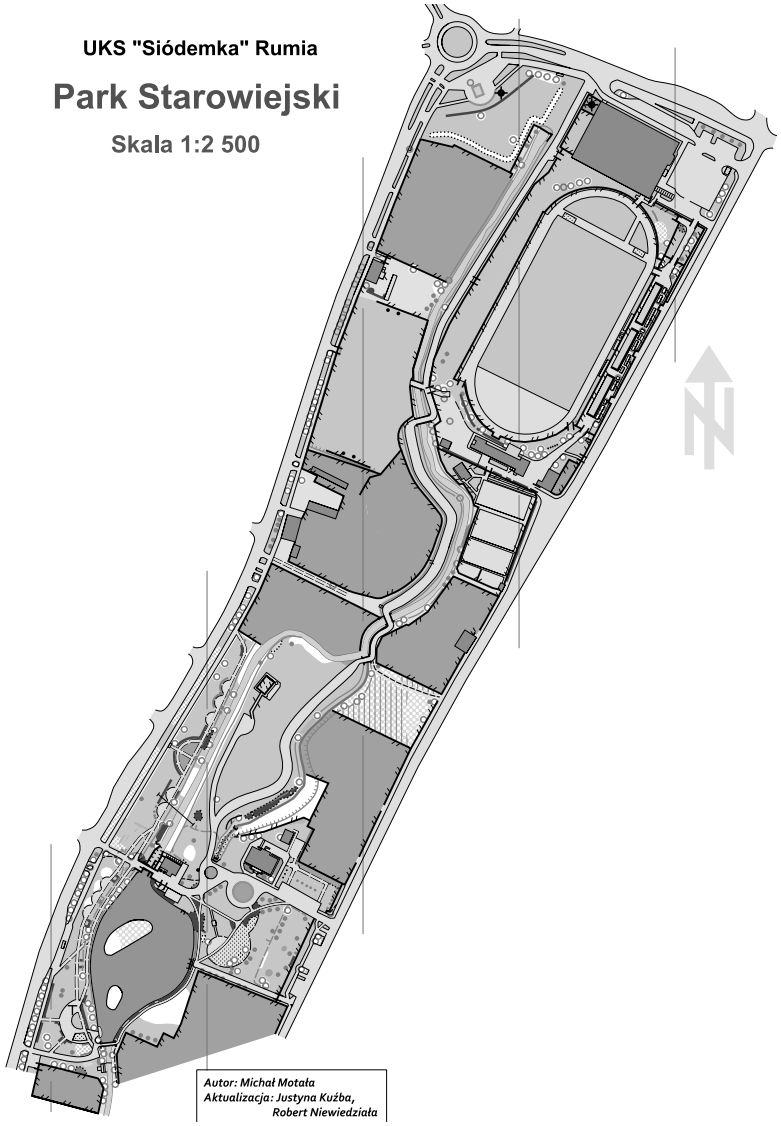




Zadanie 1.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja monochromatyczna.

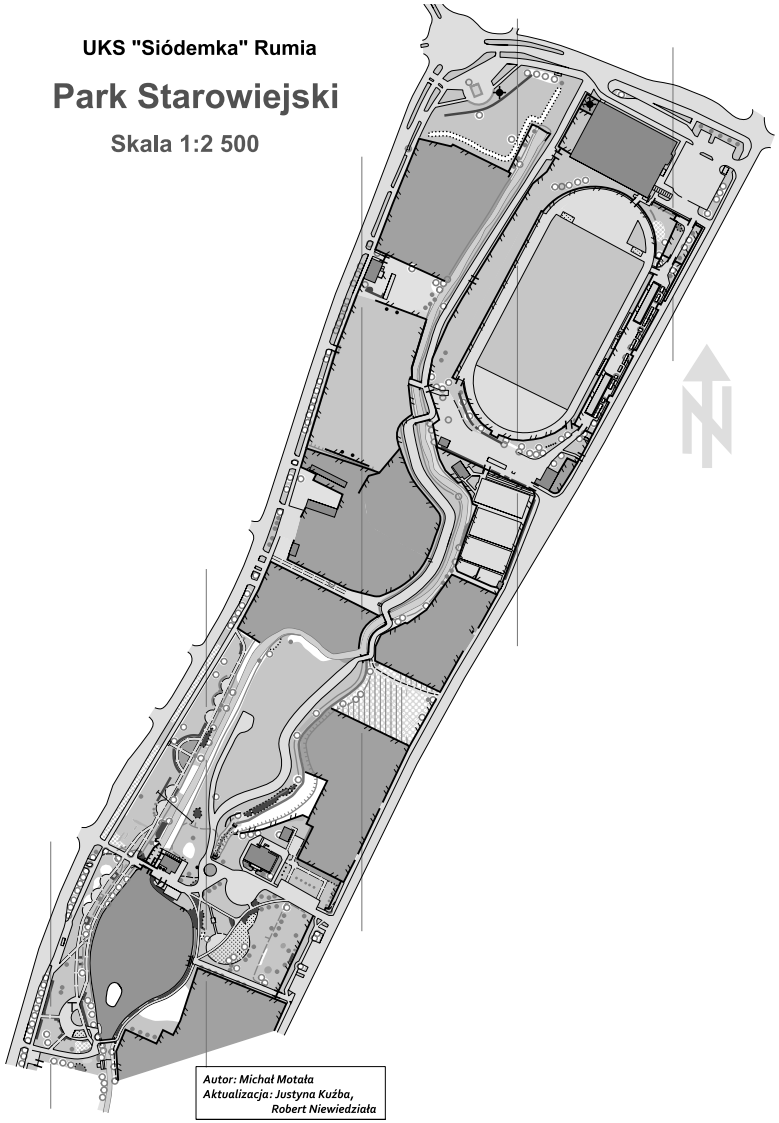
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.

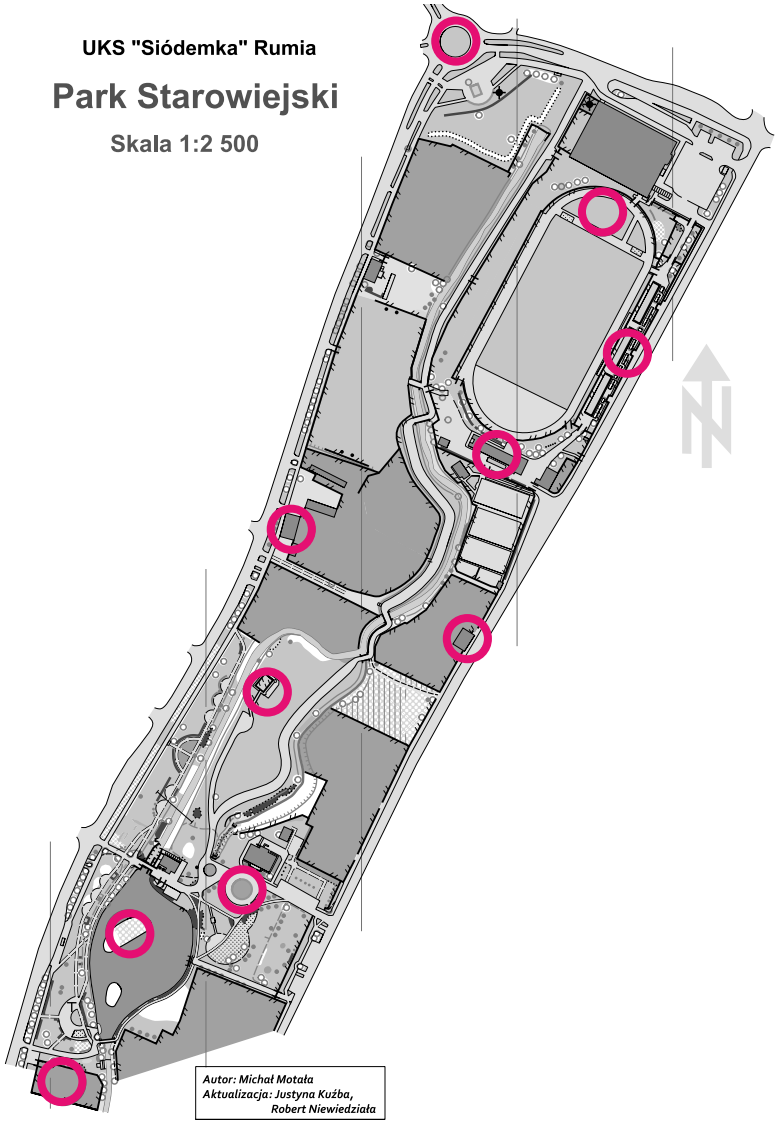




Zadanie 1.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja monochromatyczna.

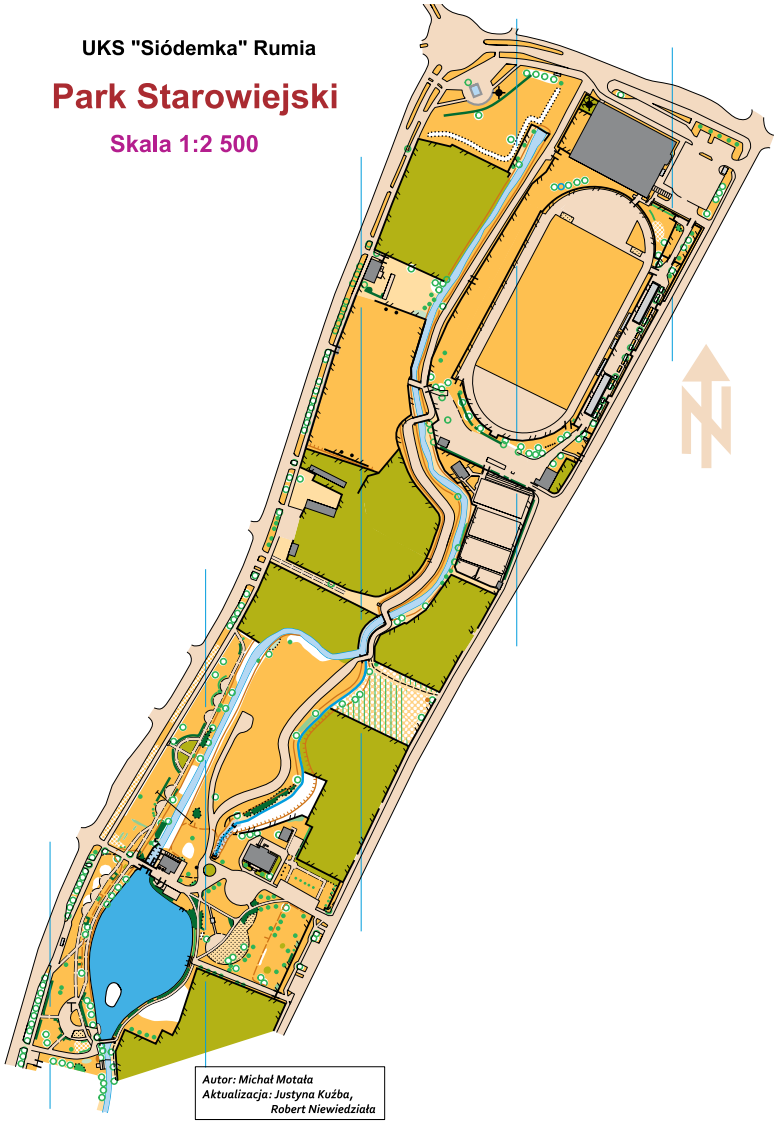
Odpowiedź.

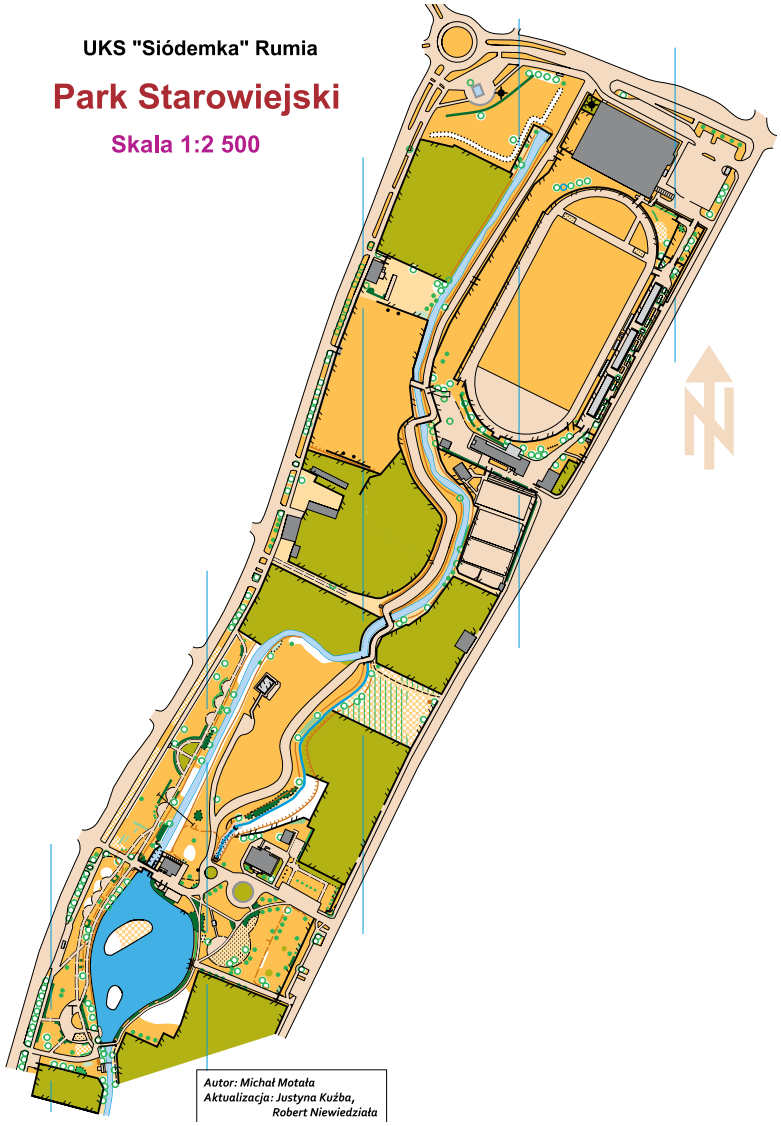




Zadanie 1.4 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją).

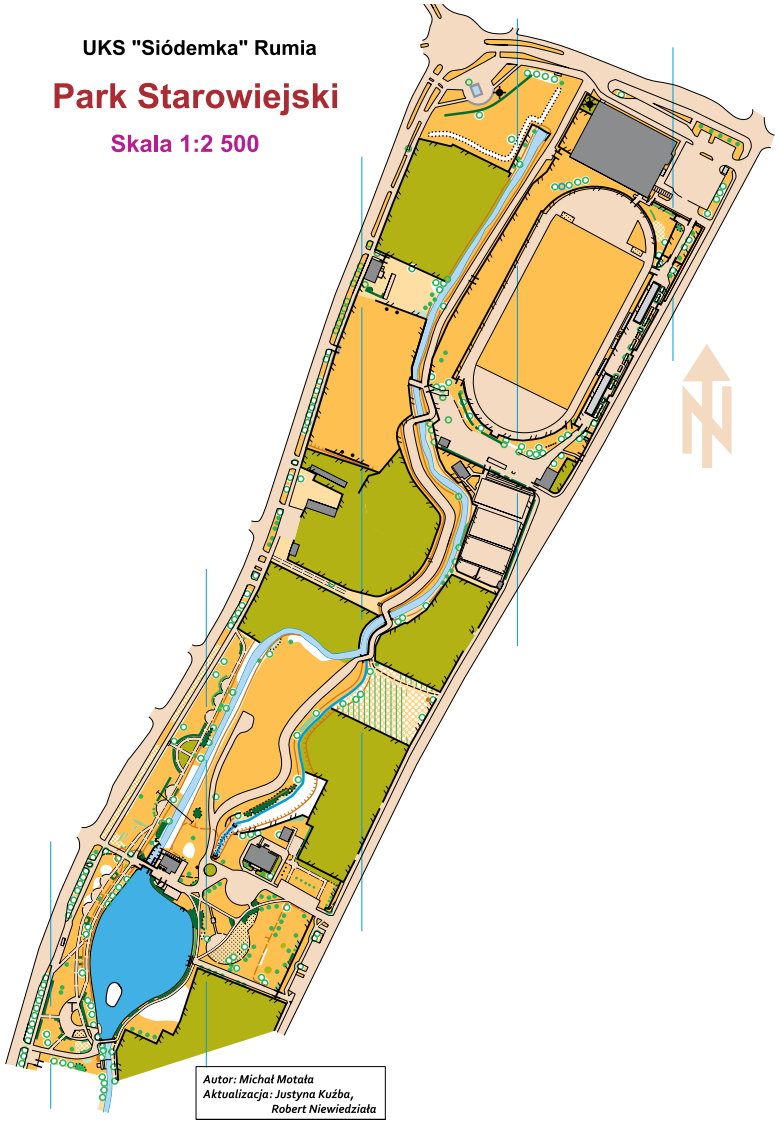
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.

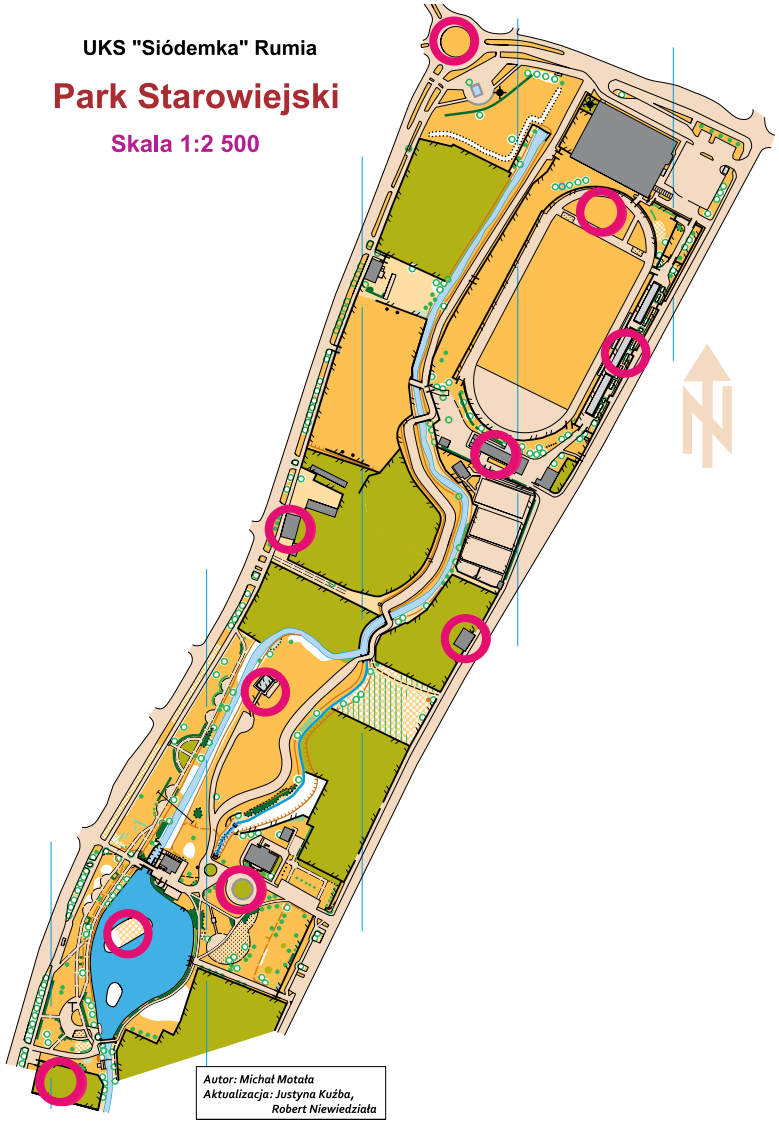




Zadanie 1.4 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją)

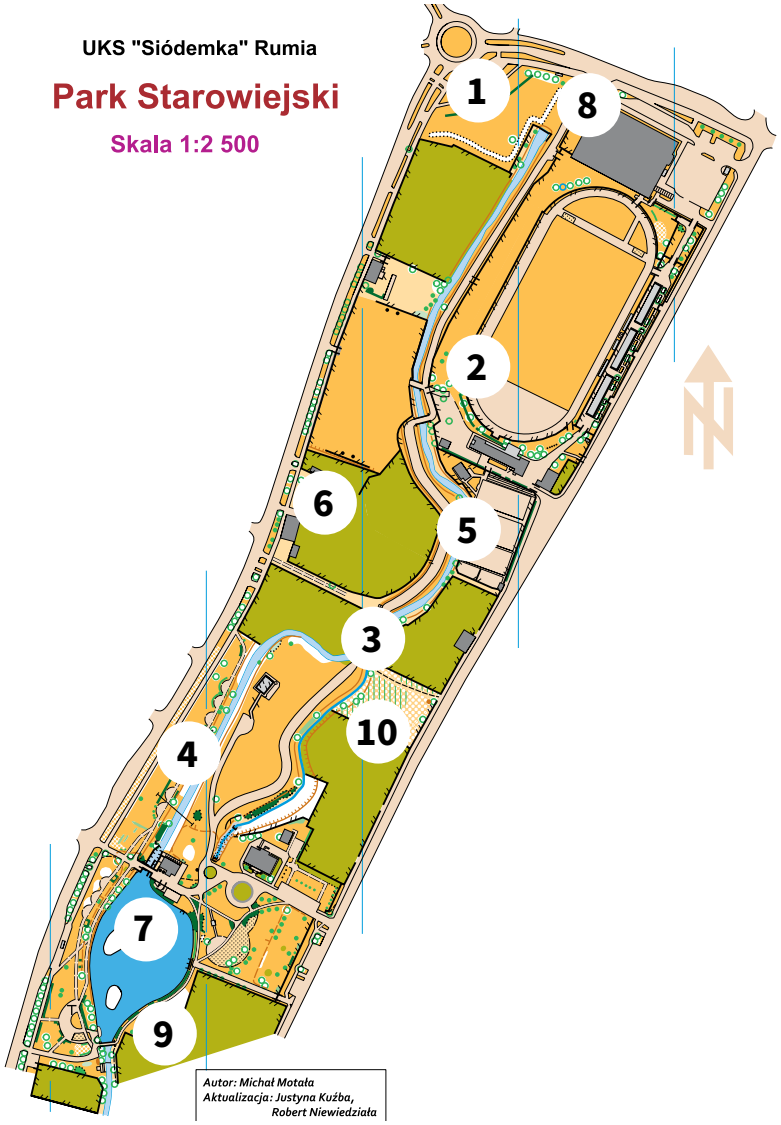
Odpowiedź.

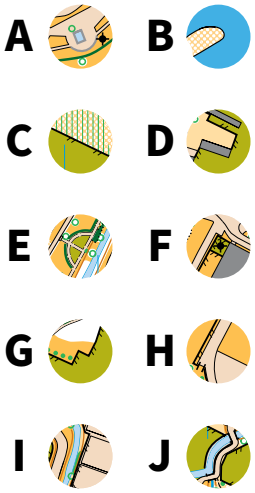




Zadanie 2.1 – trudność podstawowa.

Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.

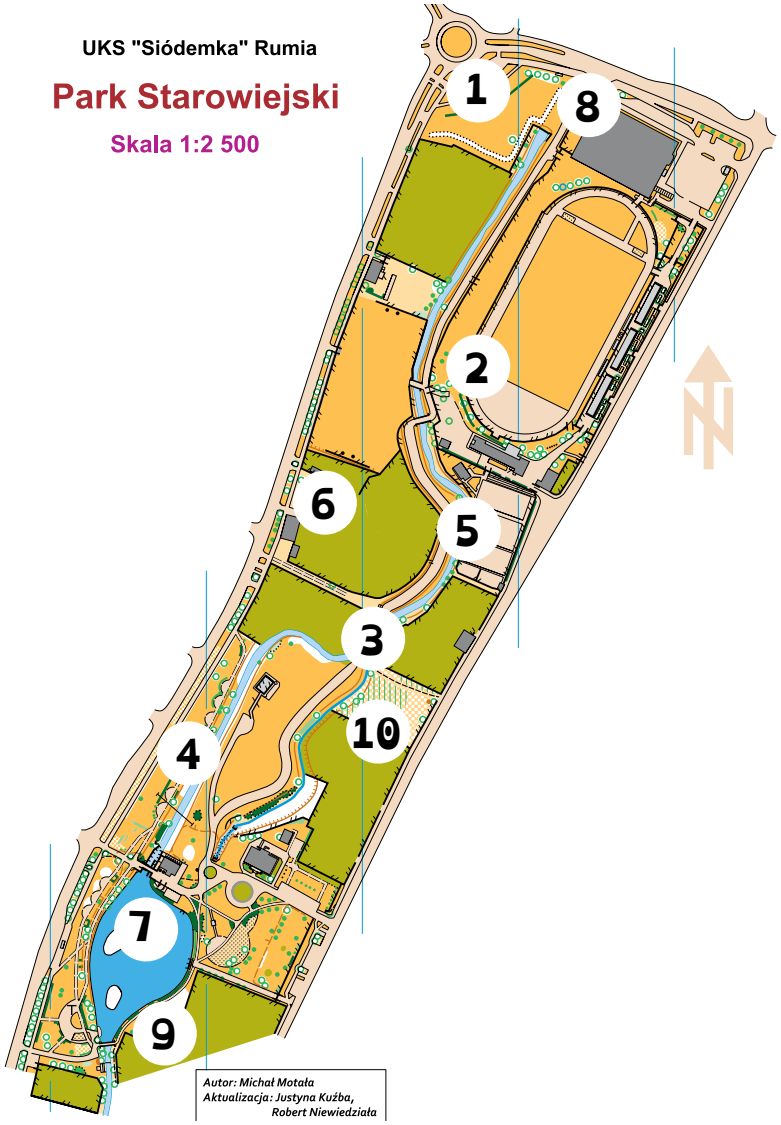


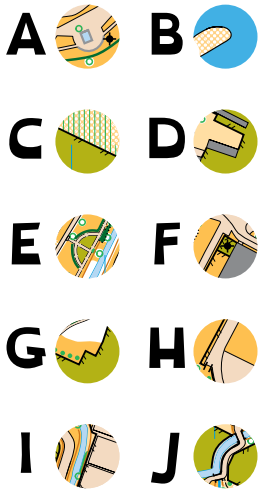


A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

Zadanie 2.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją).

Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.

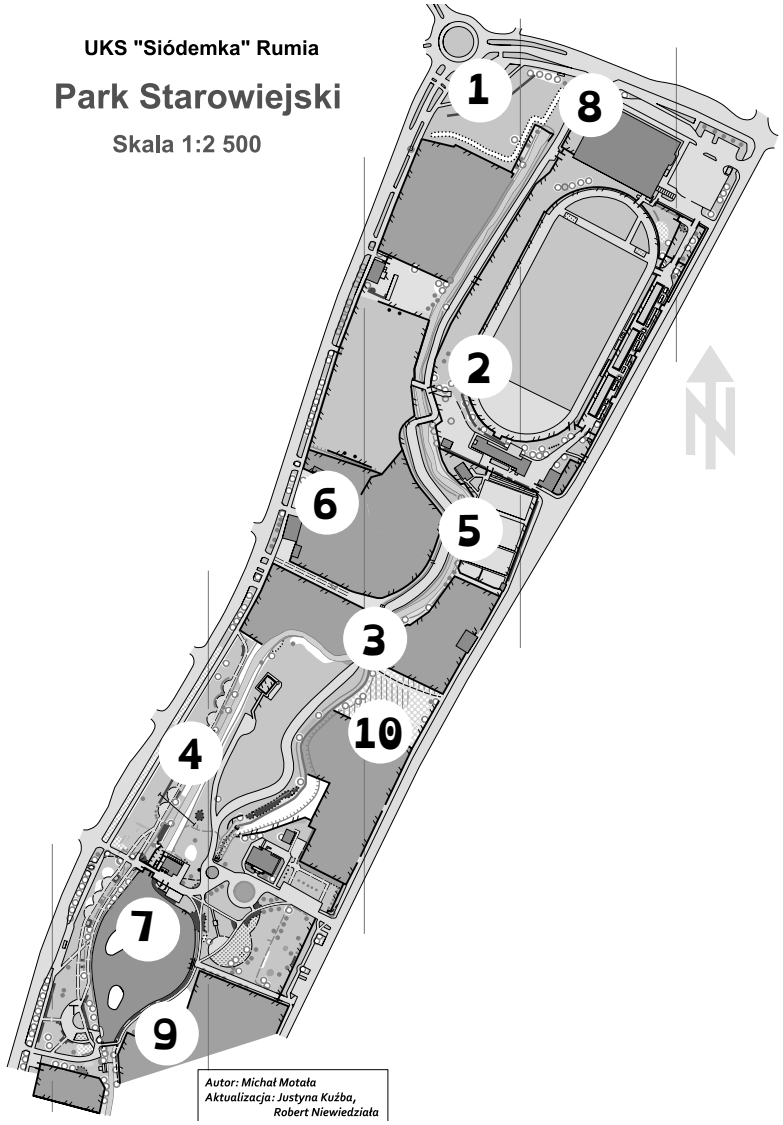


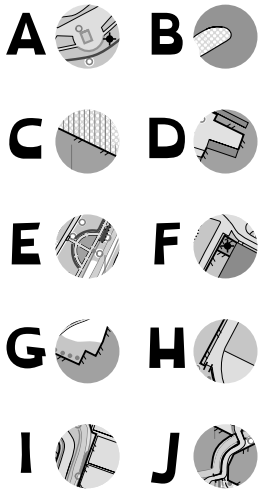


A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

Zadanie 2.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja monochromatyczna.

Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.

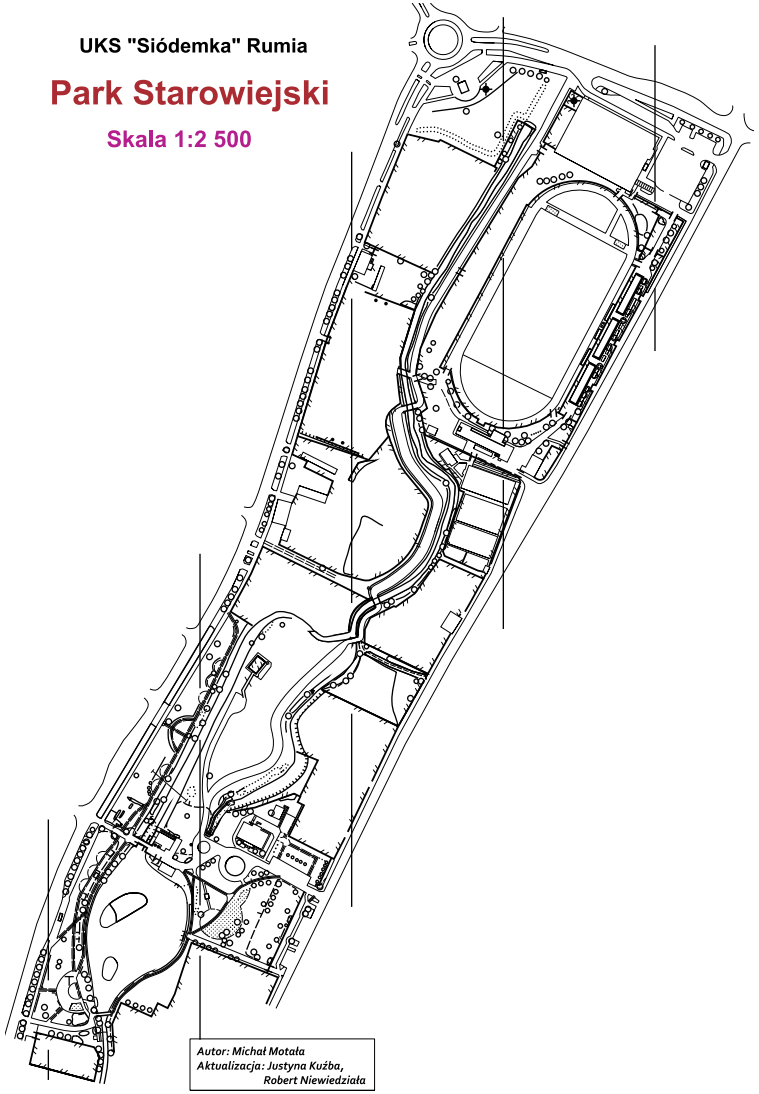




A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

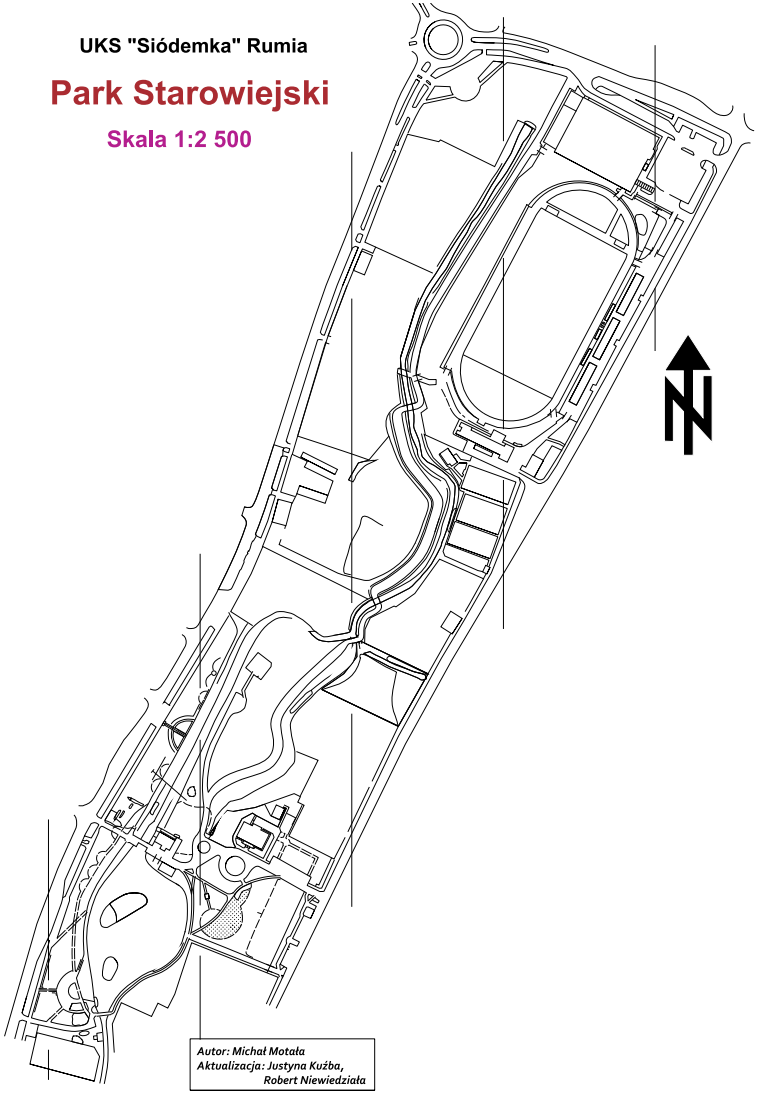
Zadanie 3.1 – trudność podstawowa

Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.



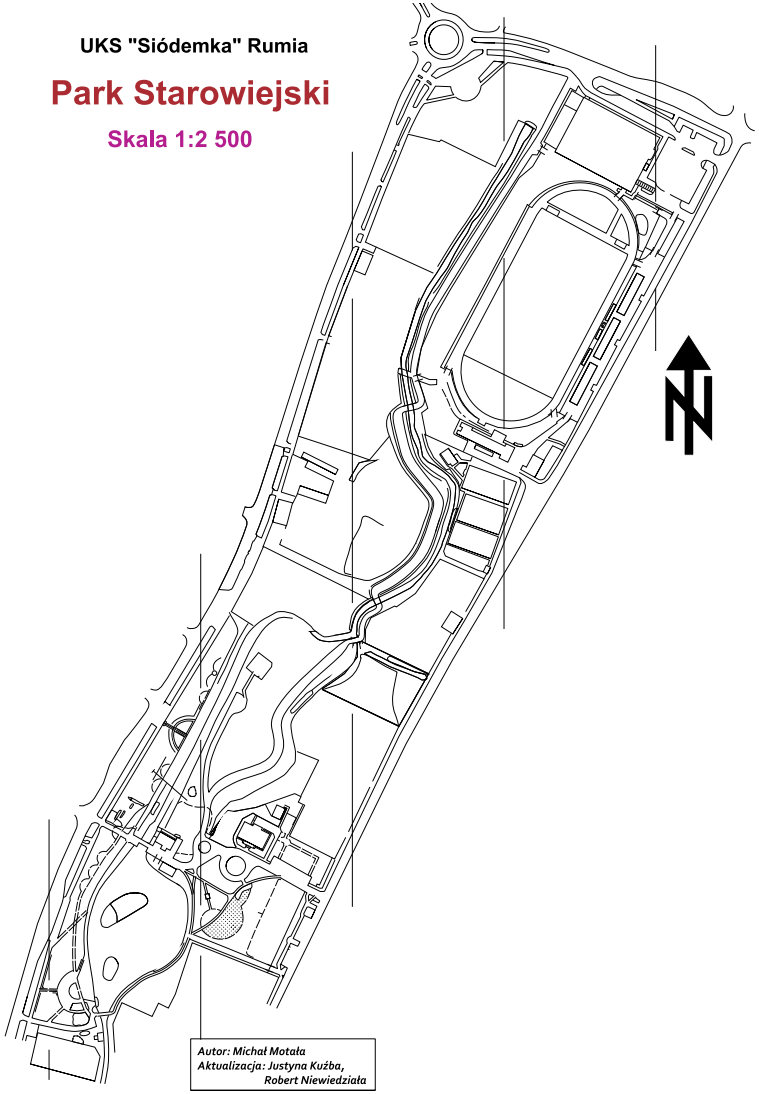
Zadanie 3.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.



Zadanie 3.3 – (uproszczone) dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją).

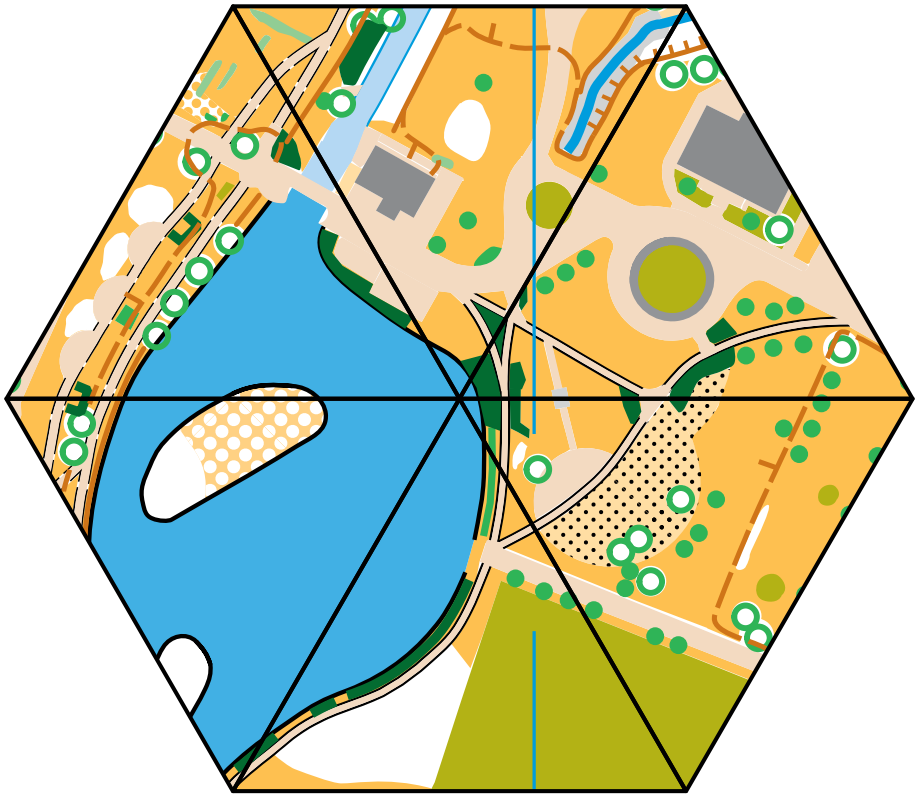
Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.



Zadanie 4.1 – trudność podstawowa

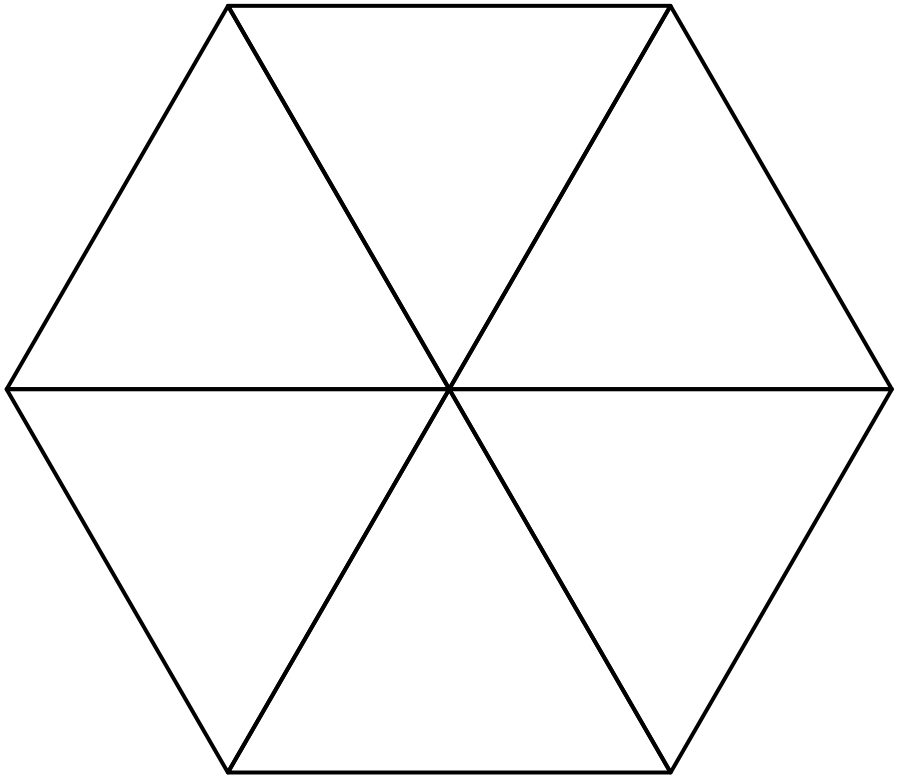
Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.

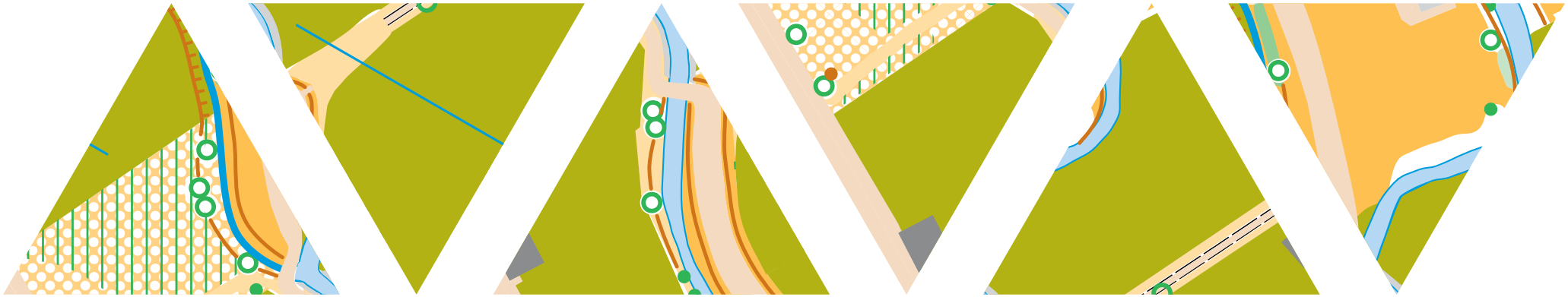
Zadanie 4.1
Odpowiedź.



Zadanie 4.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

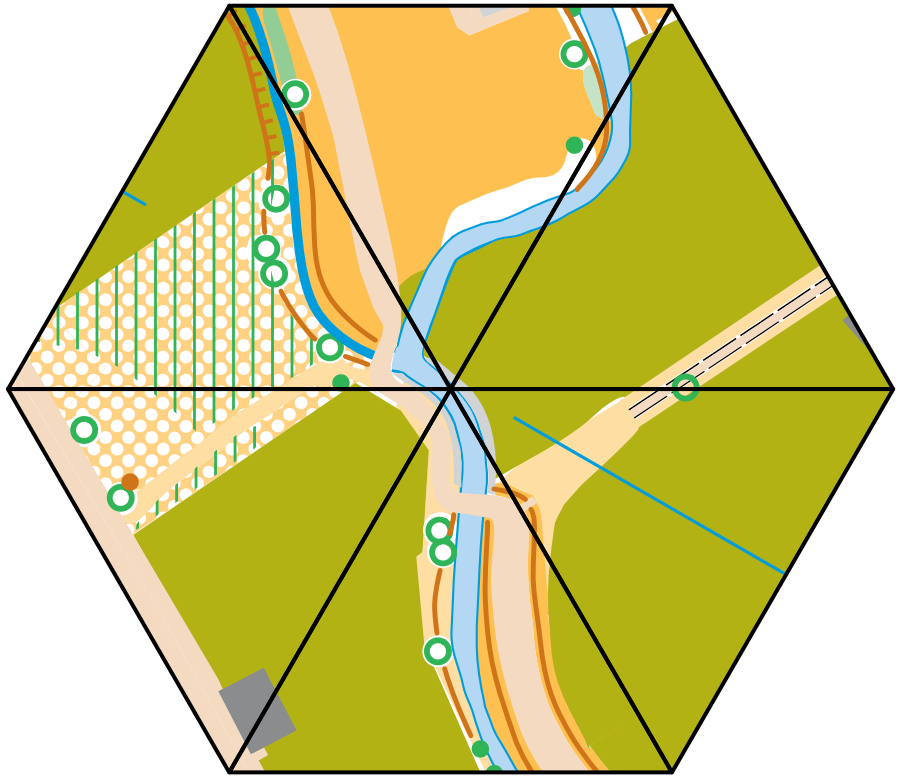
Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.





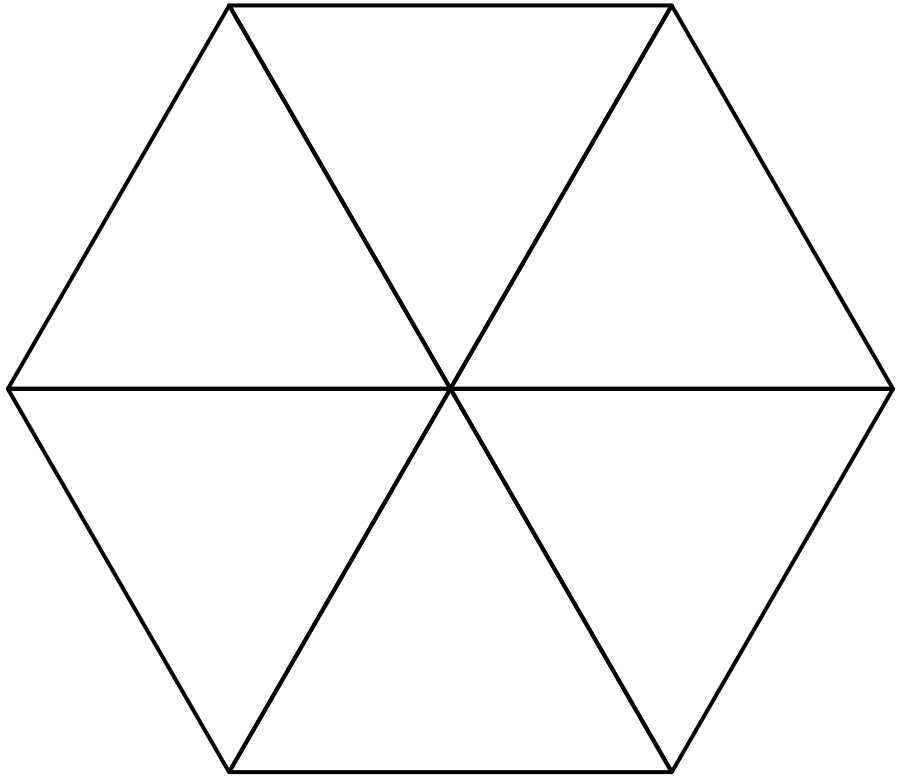
Zadanie 4.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

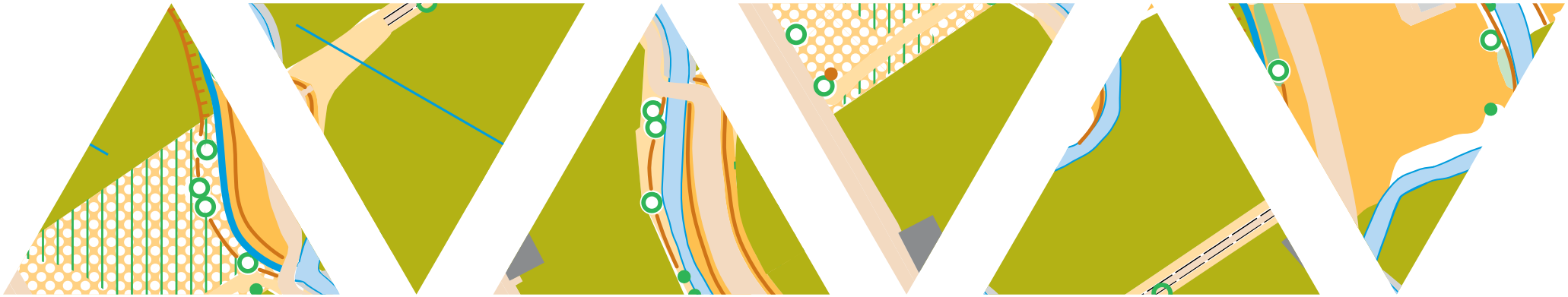
Odpowiedź



Zadanie 4.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

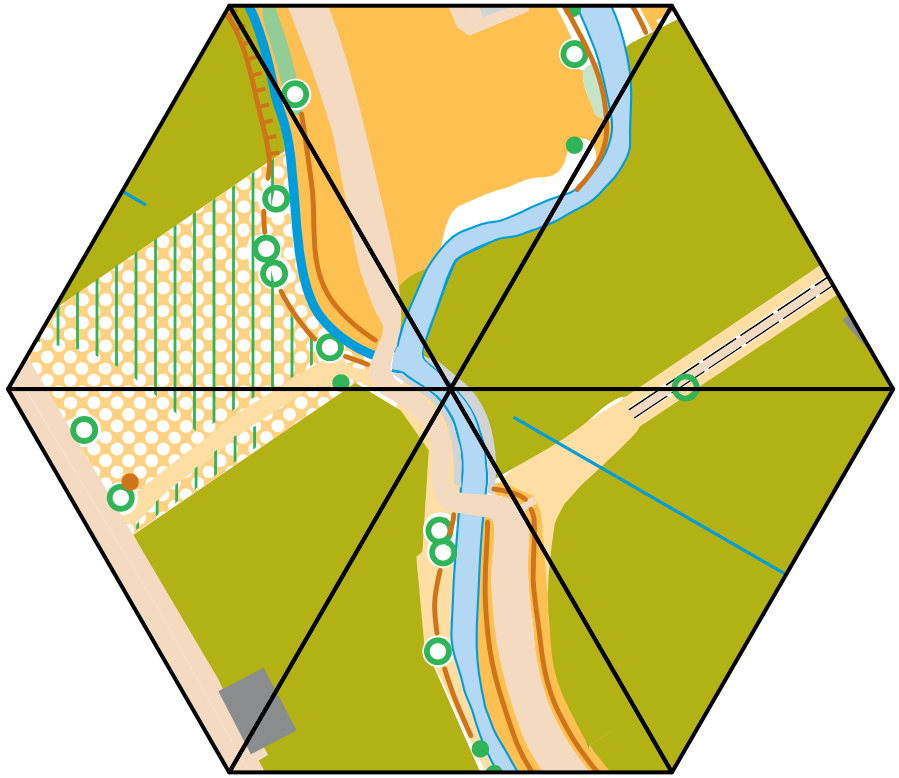
Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.





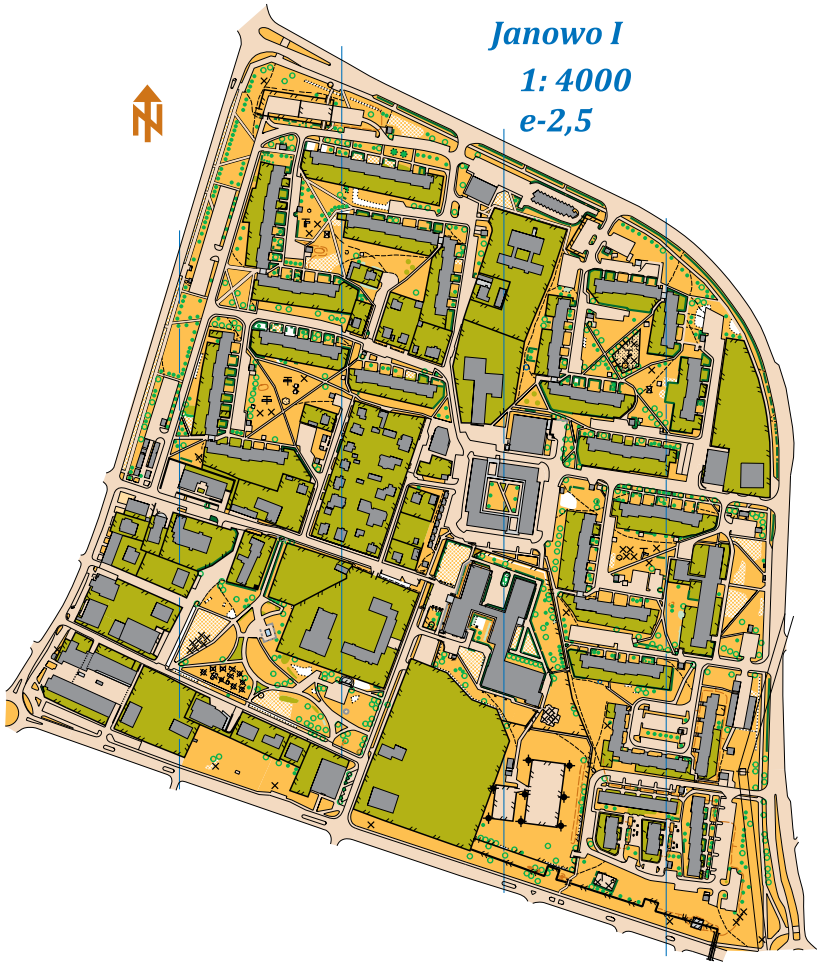
Zadanie 4.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

Odpowiedź

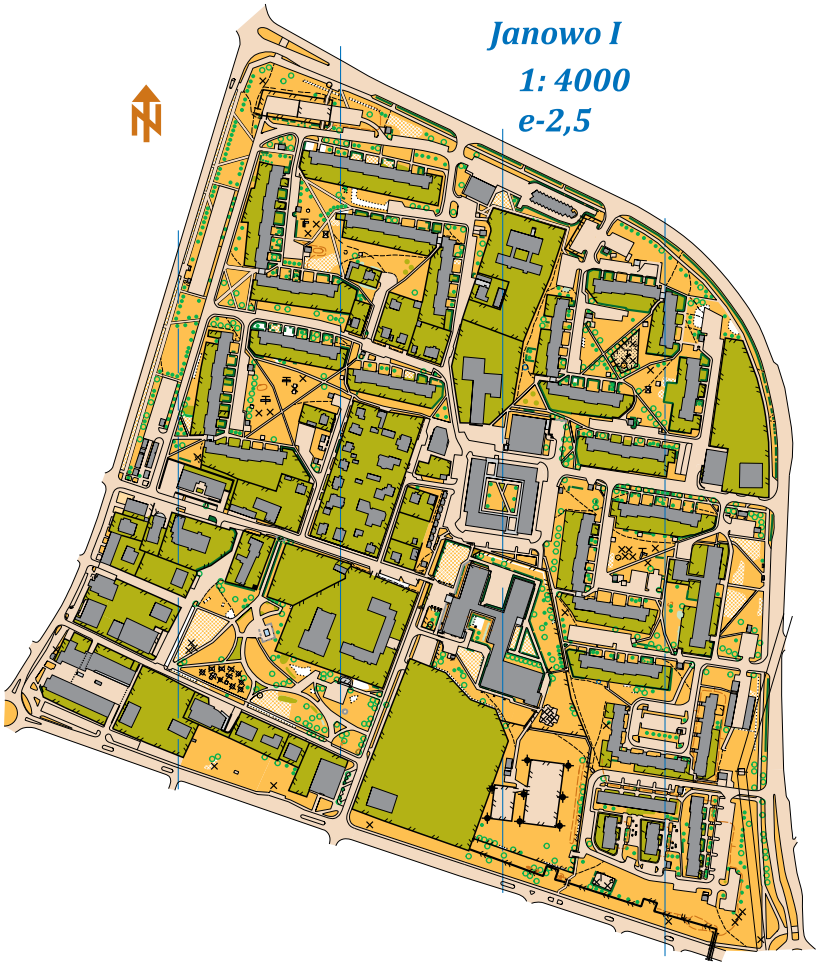


Zadanie 5.1 – trudność podstawowa

Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.



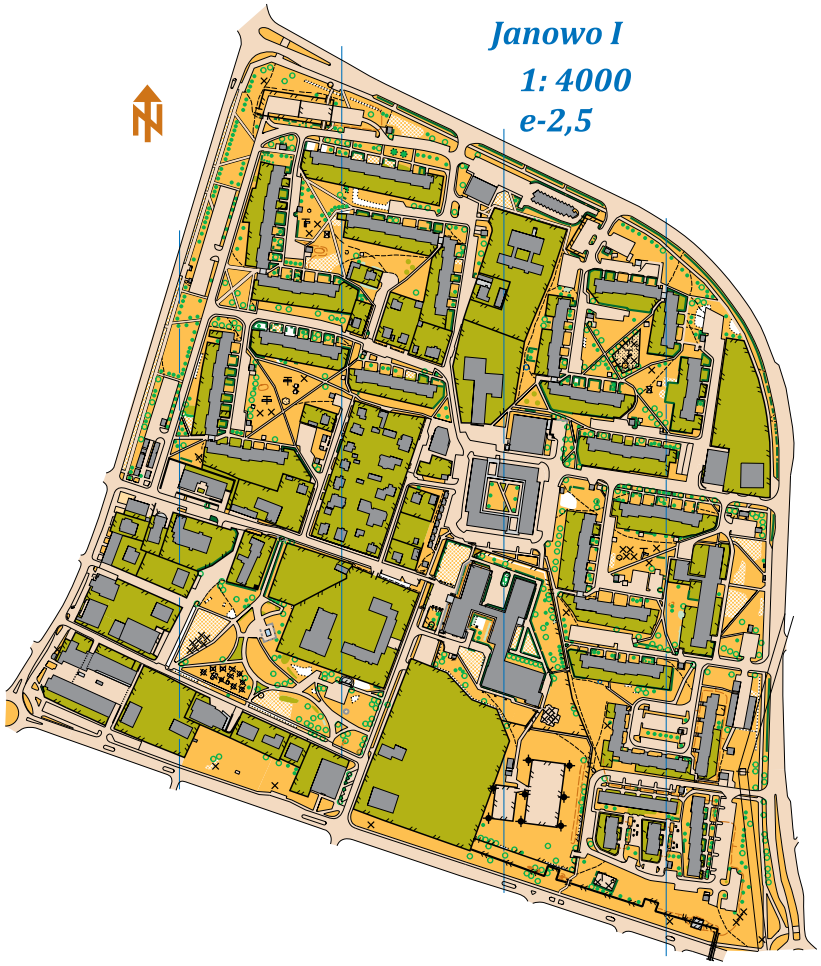
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000



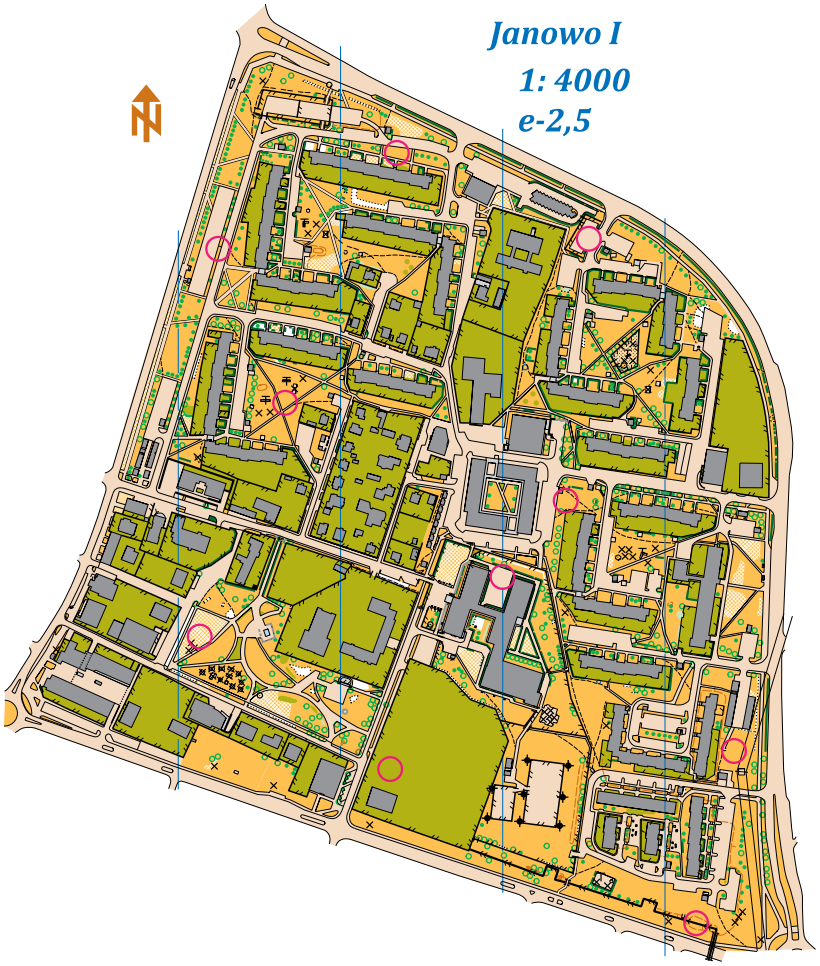
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 5.1

Odpowiedź

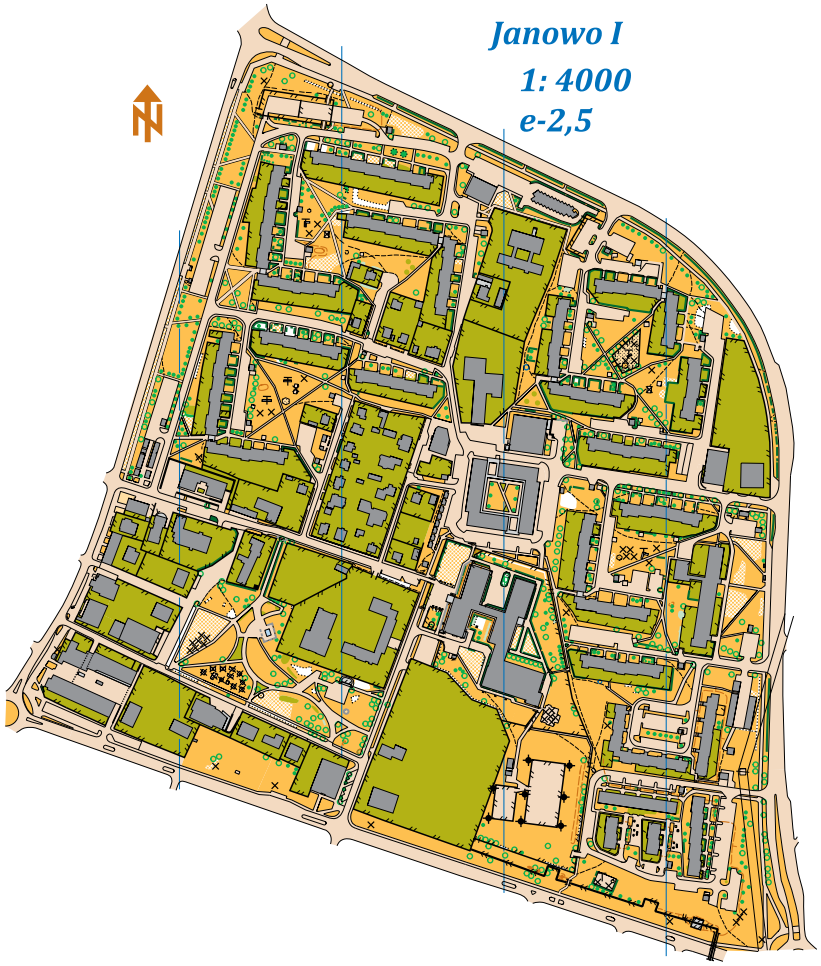


PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

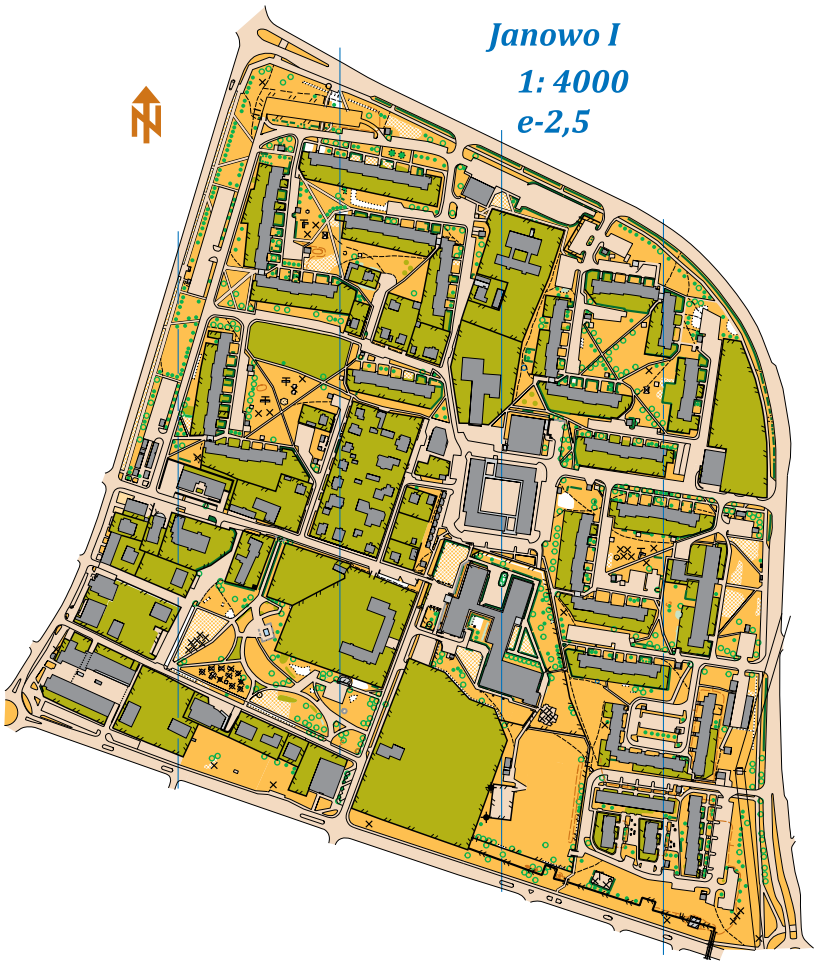


PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 5.2 – **dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).**
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.

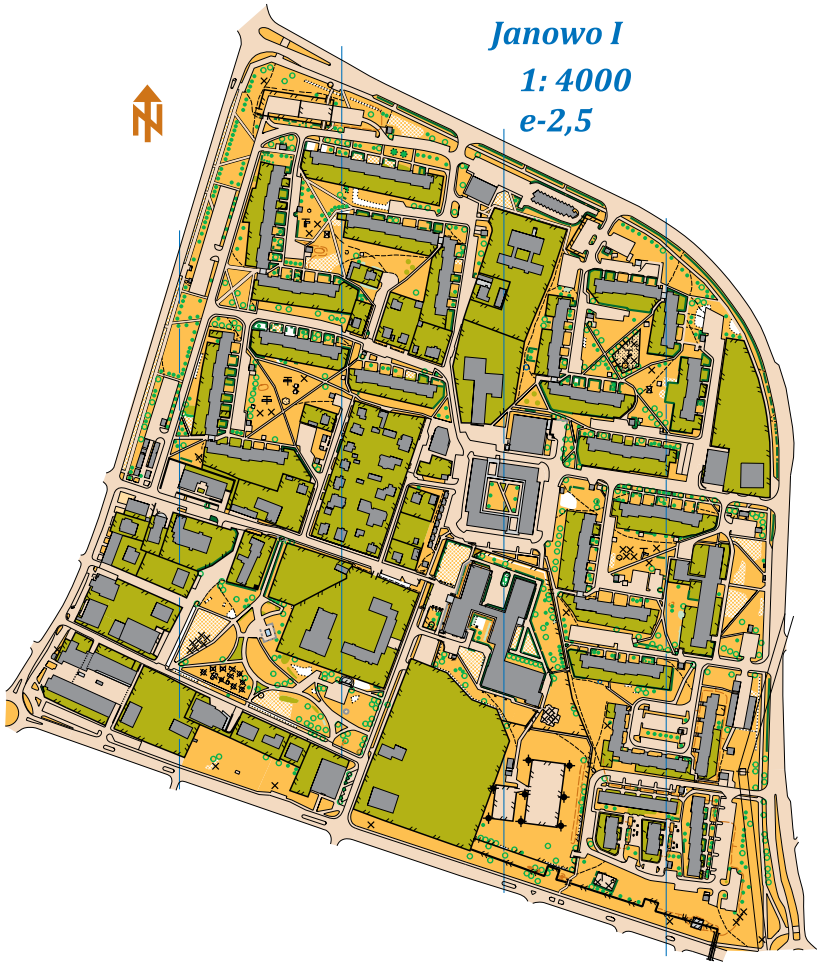


PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

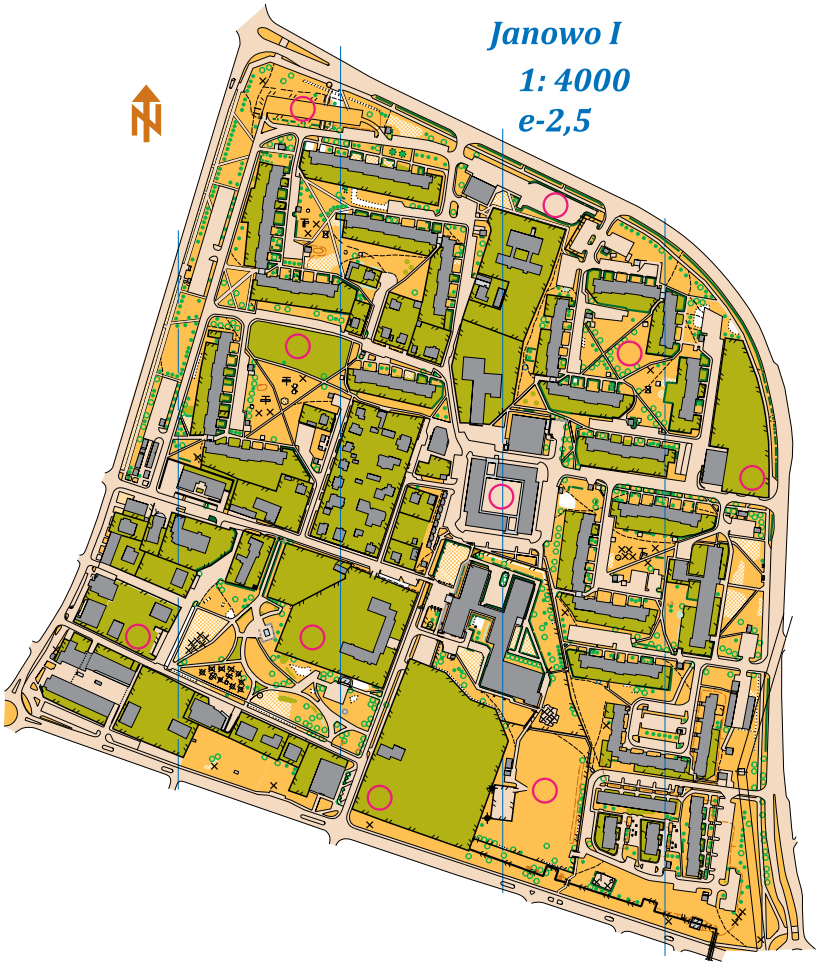


PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 5.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).
Odpowiedź.



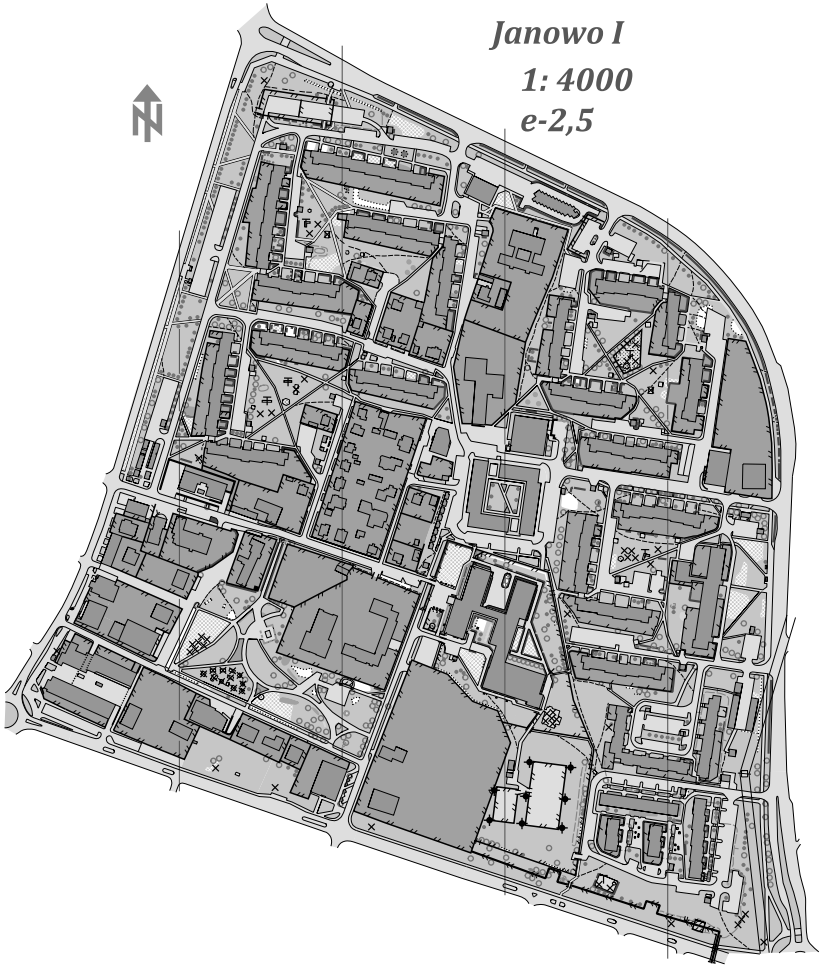
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000



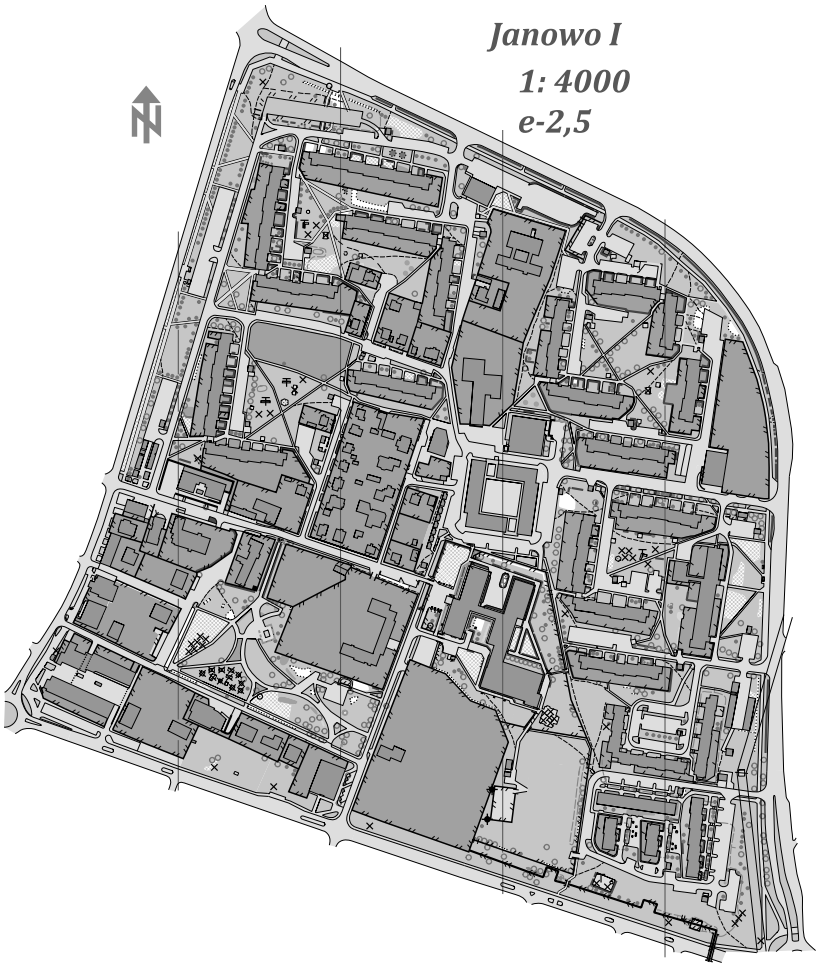
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 5.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja monochromatyczna.

Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.



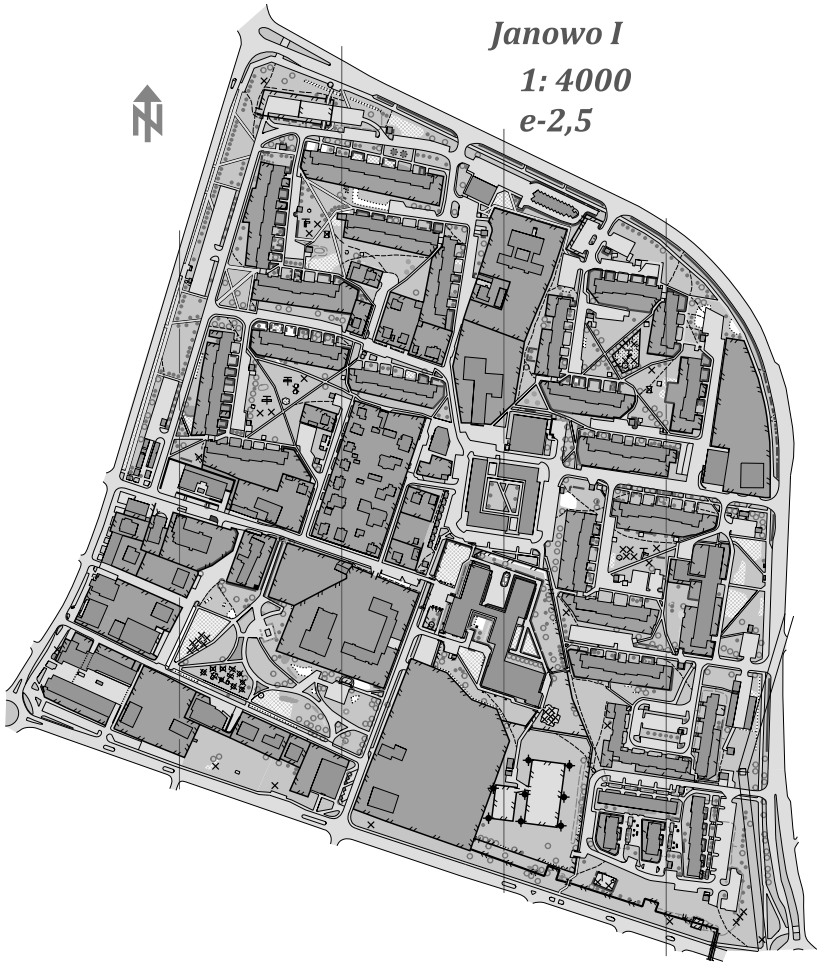
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000



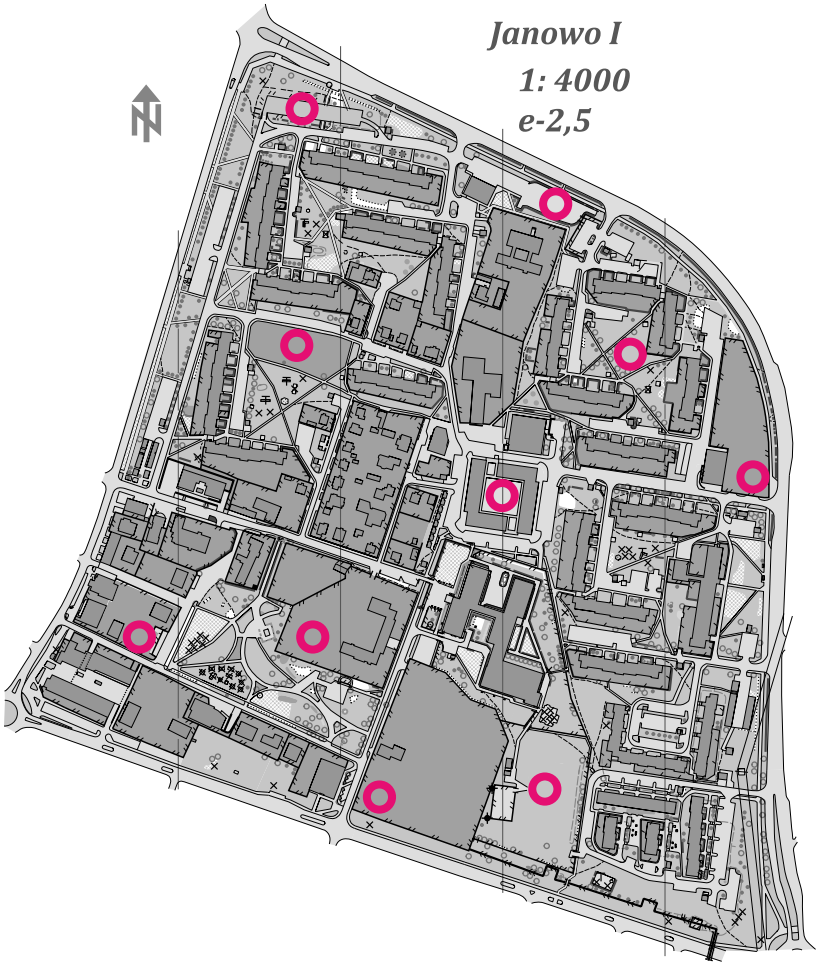
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 5.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja *monochromatyczna*.

Odpowiedź.



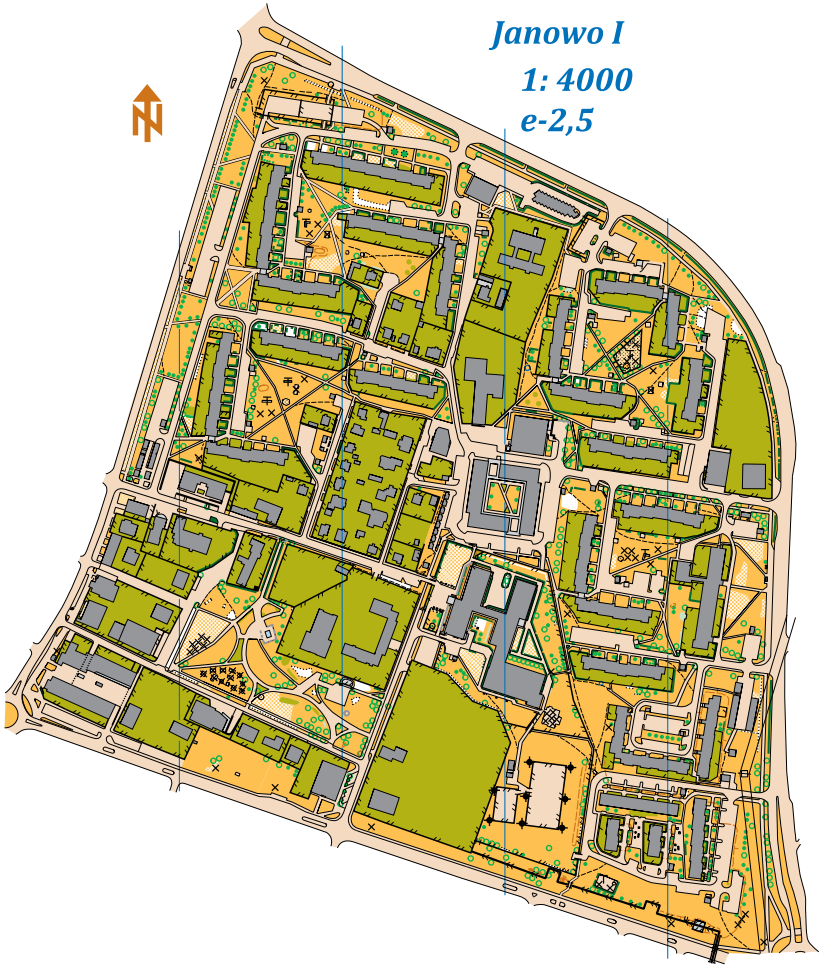
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000



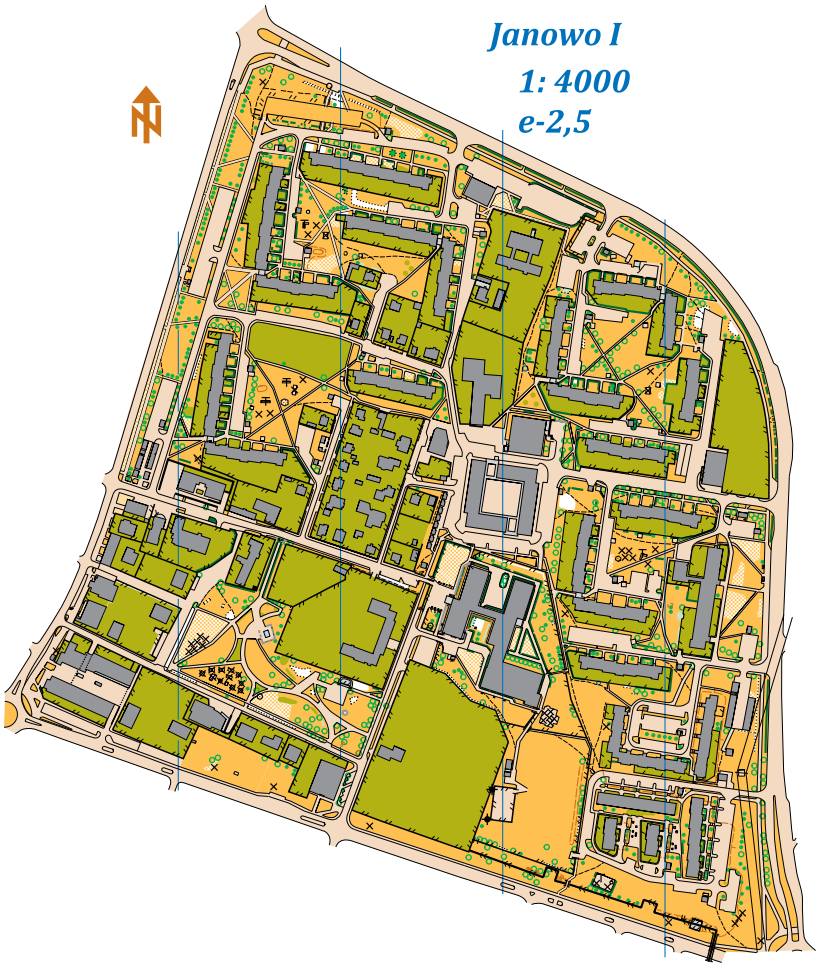
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 5.4 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją).

Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.



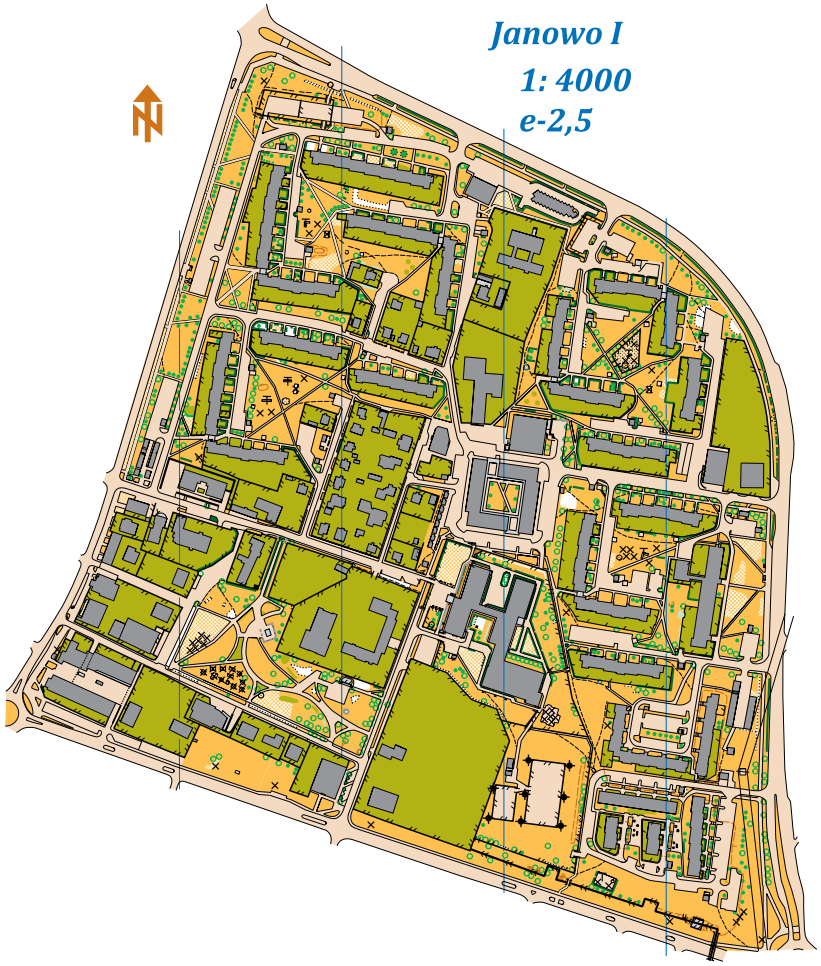
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000



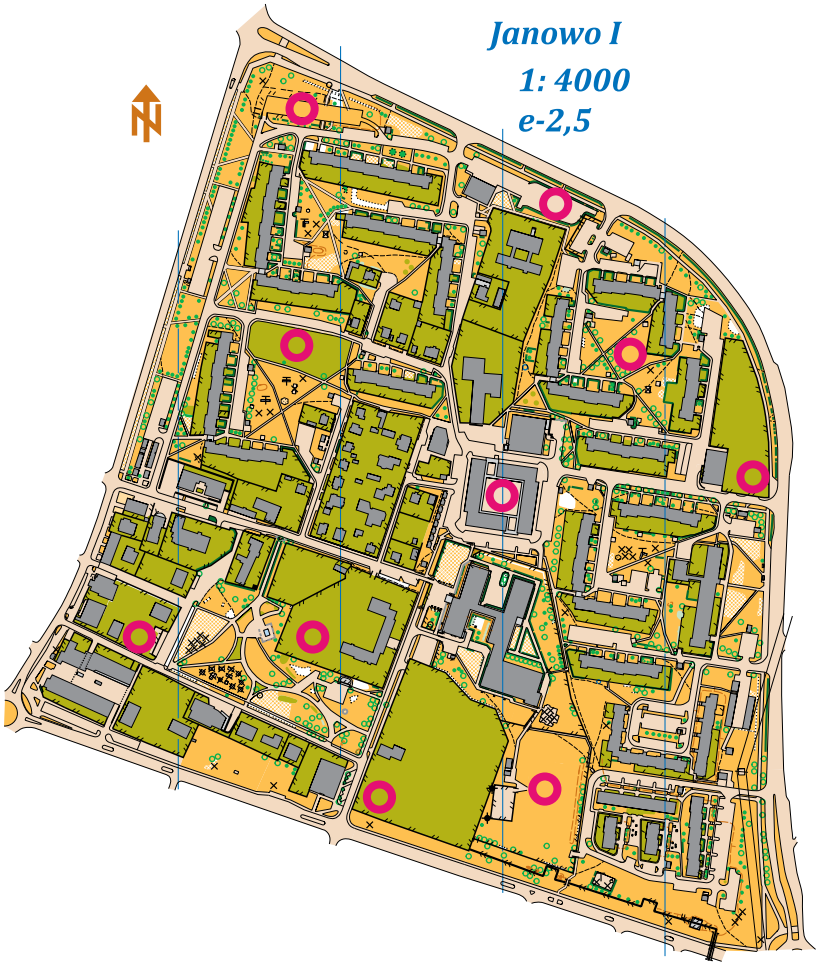
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 5.4 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją)

Odpowiedź.



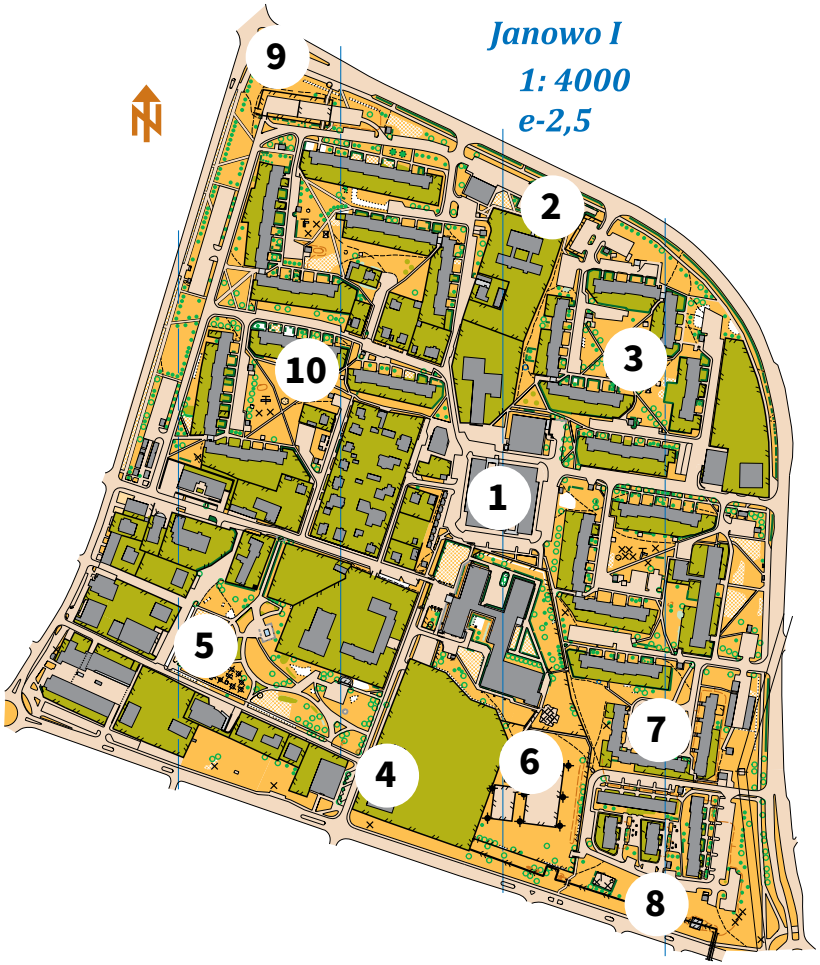
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

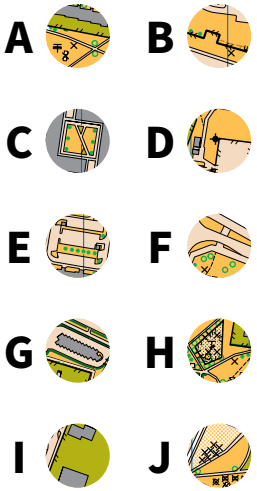


PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 6.1 – trudność podstawowa.

Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.

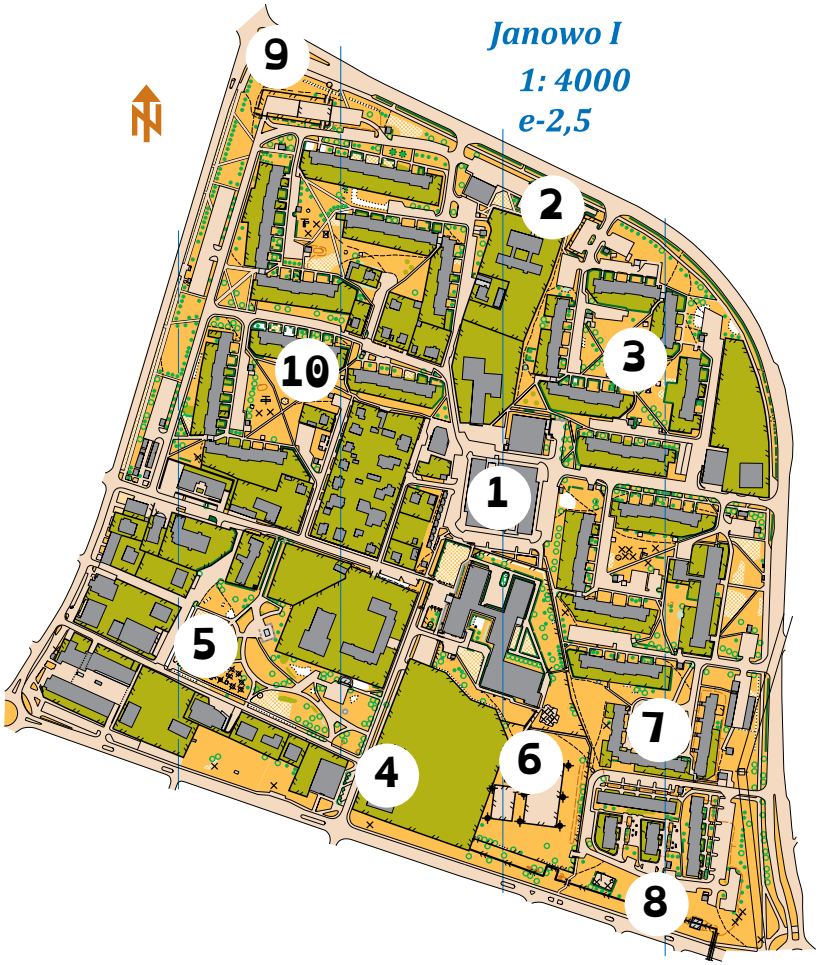




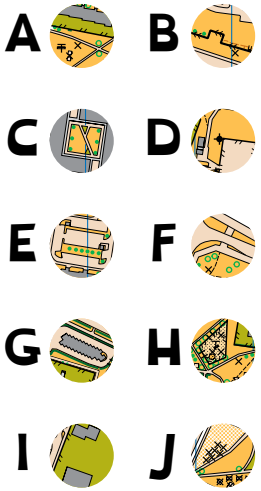
A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

Zadanie 6.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją).

Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.



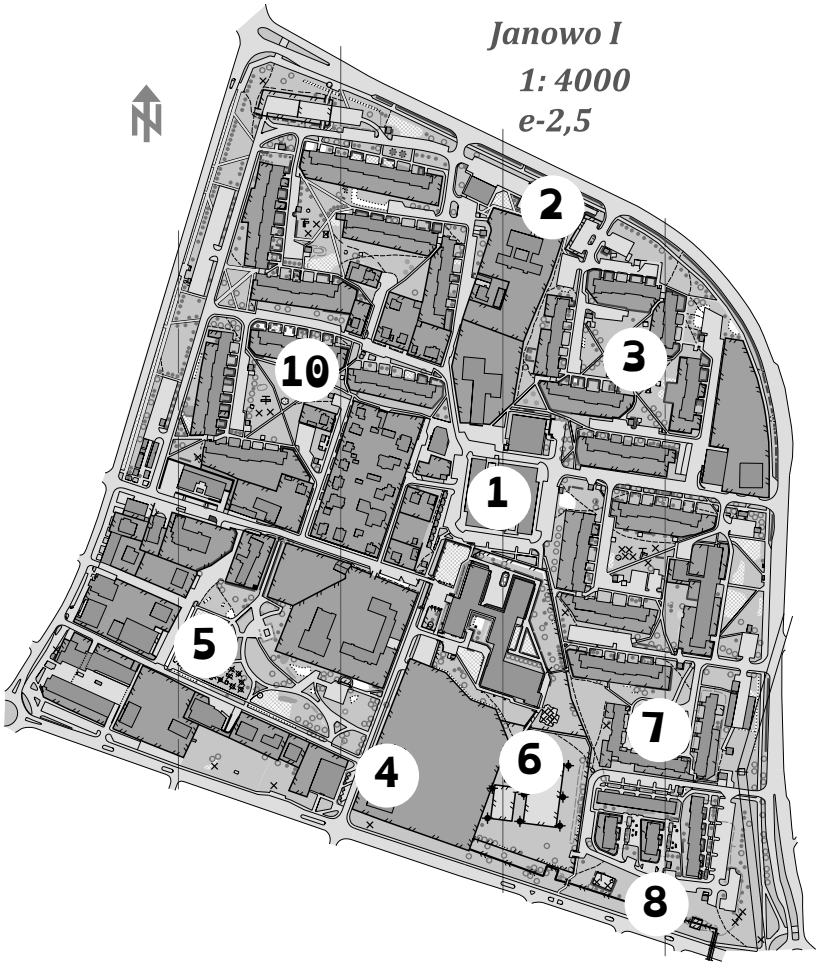
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie:
Michał Motała 2015
MT 1:2000



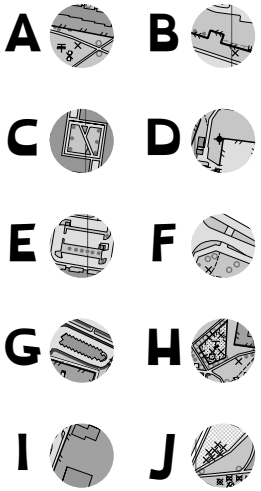
A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

Zadanie 6.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja monochromatyczna.

Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.



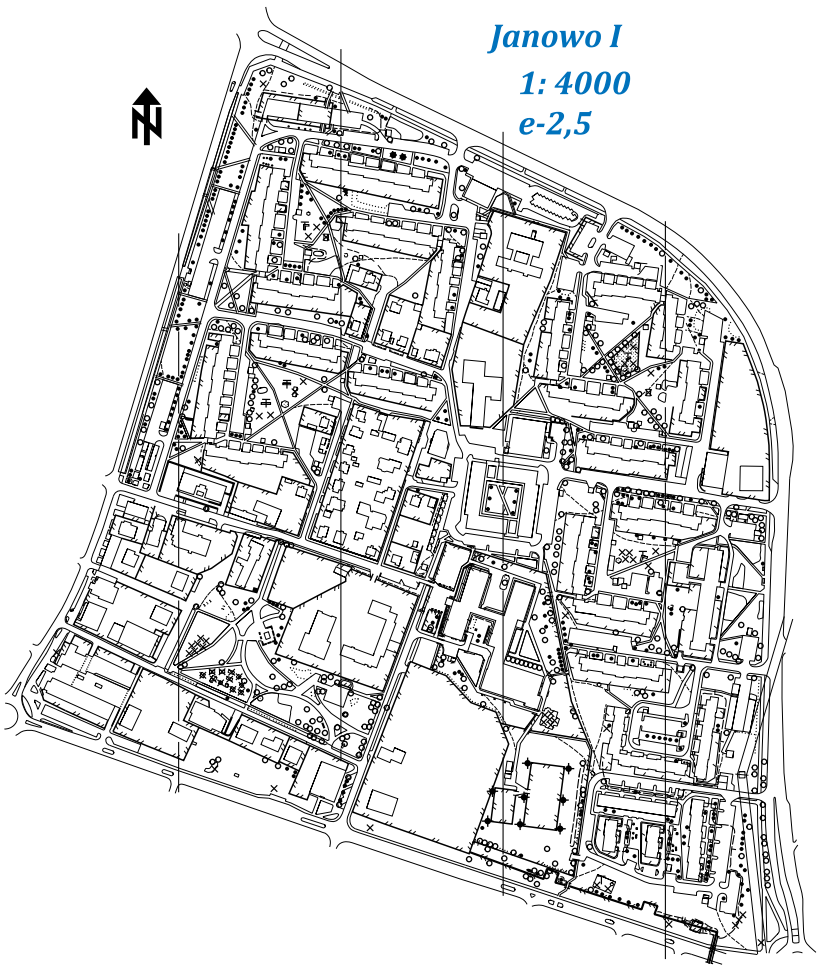
PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie:
Michał Motała 2015
MT 1:2000



A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

Zadanie 7.1 – trudność podstawowa

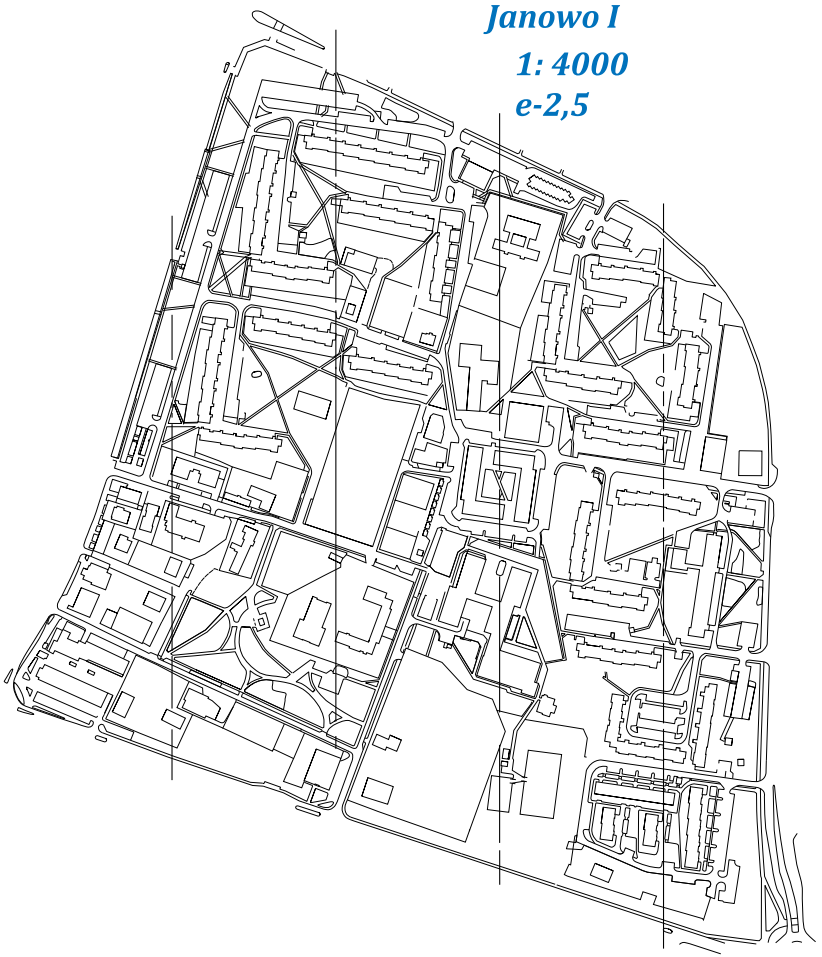
Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.



PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie:
Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 7.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

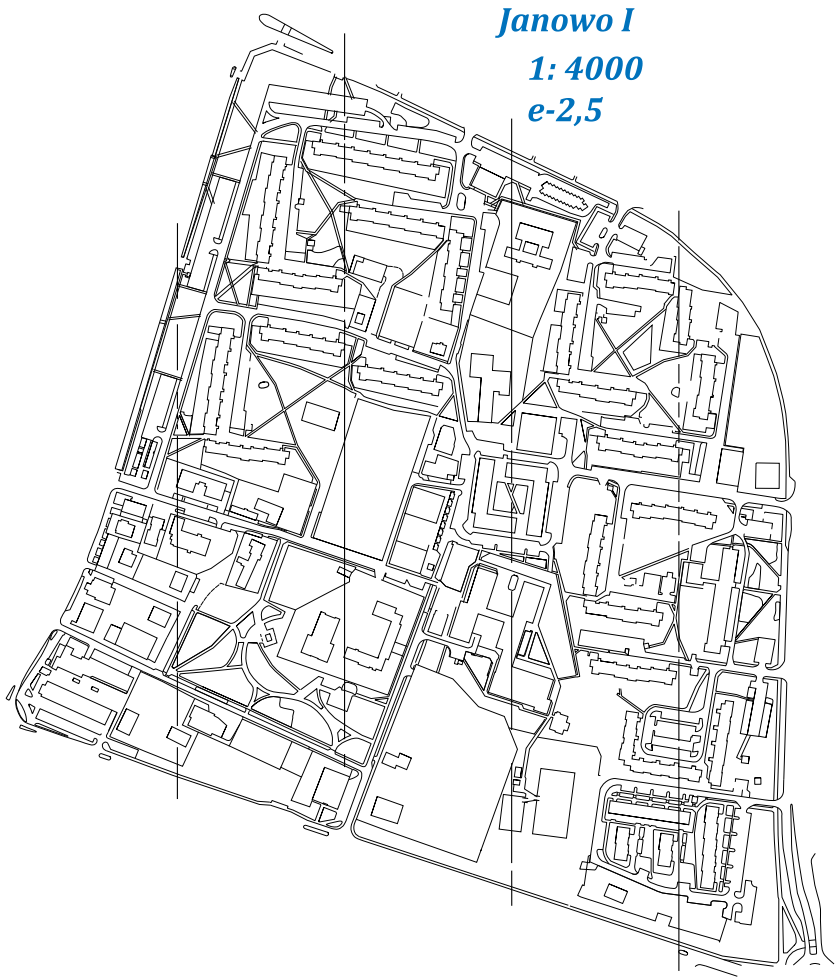
Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.



PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 7.3 – (uproszczone) dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją).

Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.

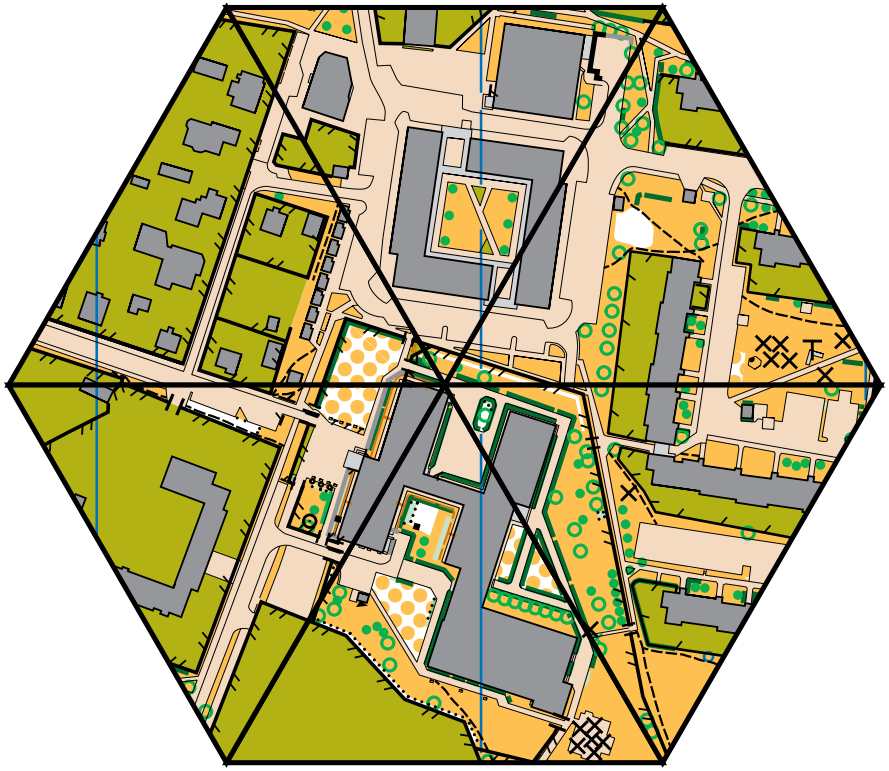


PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 8.1 – trudność podstawowa

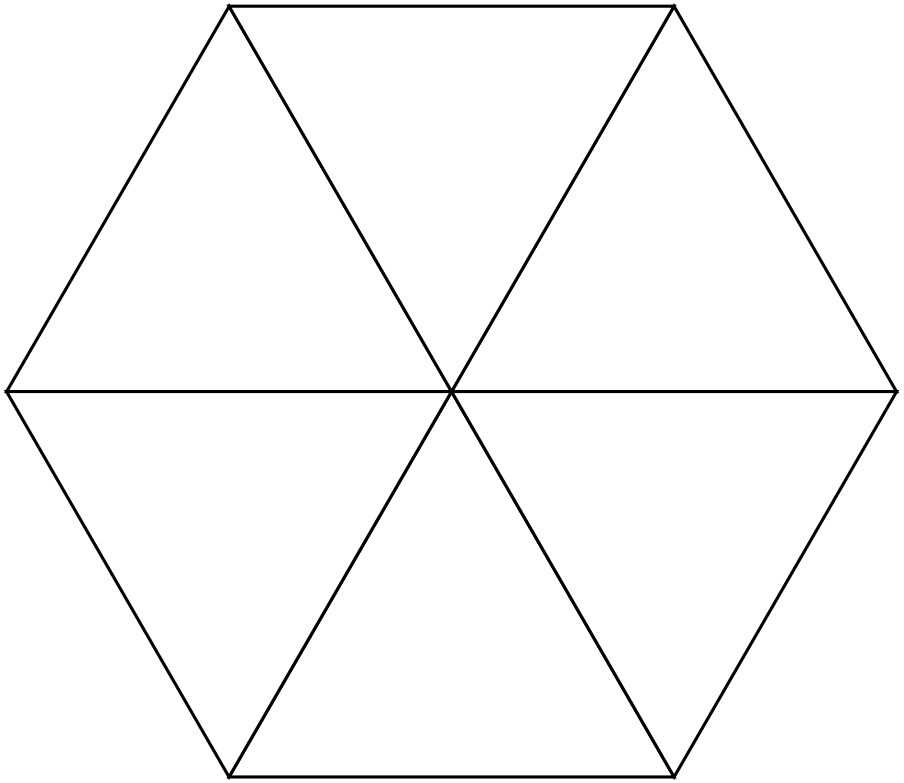
Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.

Zadanie 8.1
Odpowiedź.



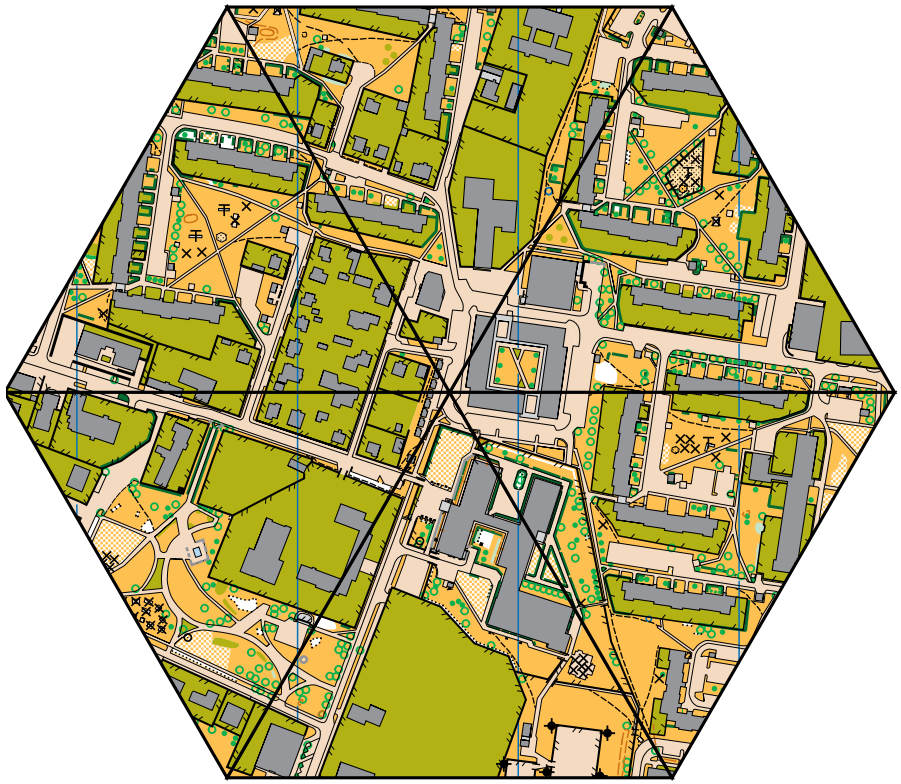
Zadanie 8.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.



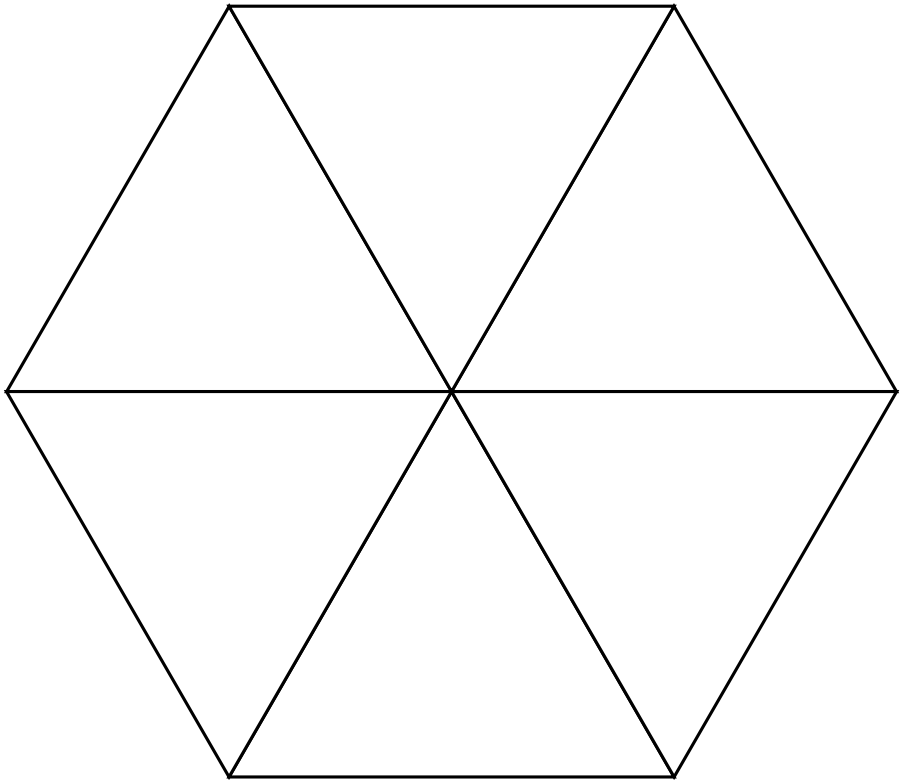
Zadanie 8.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

Odpowiedź



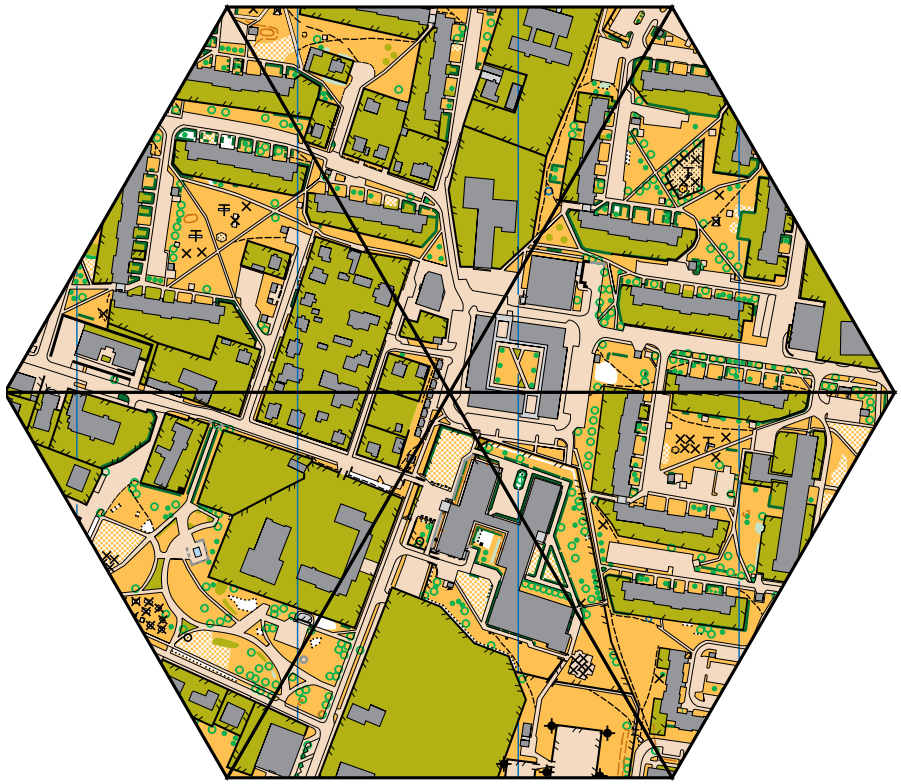
Zadanie 8.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.



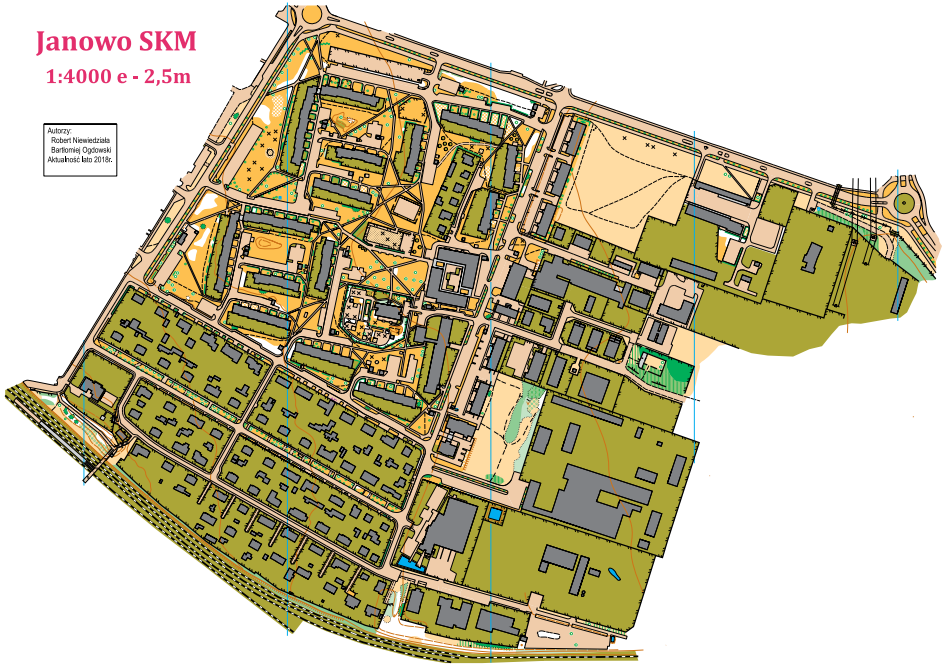
Zadanie 8.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

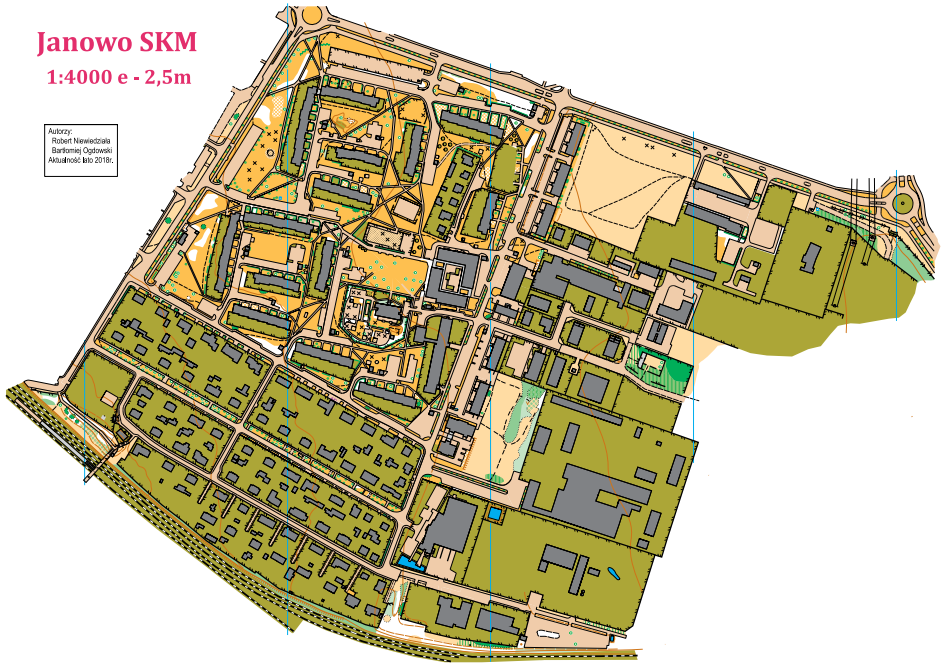
Odpowiedź



Zadanie 9.1 – trudność podstawowa

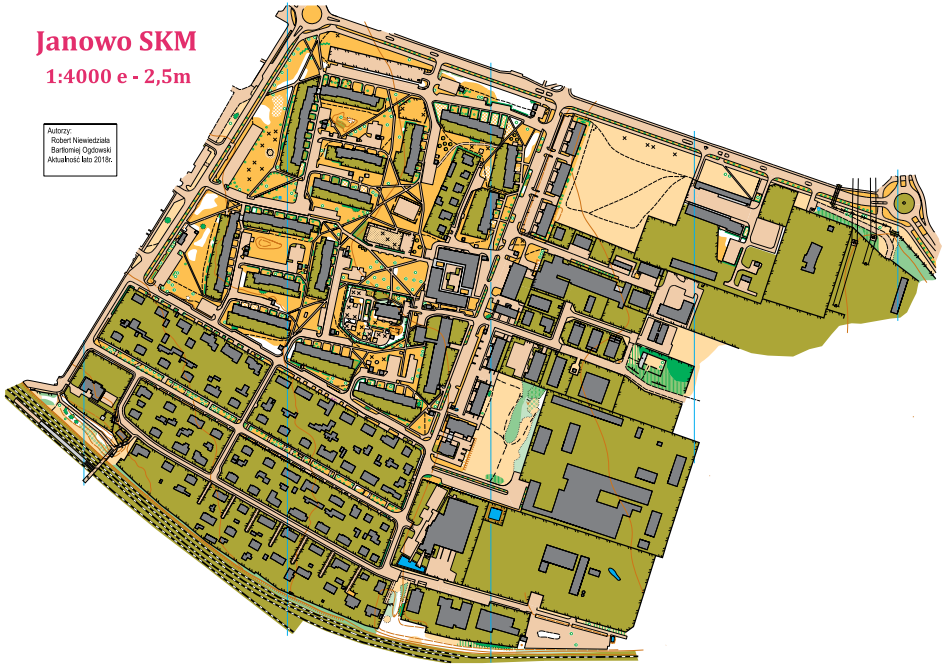
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.

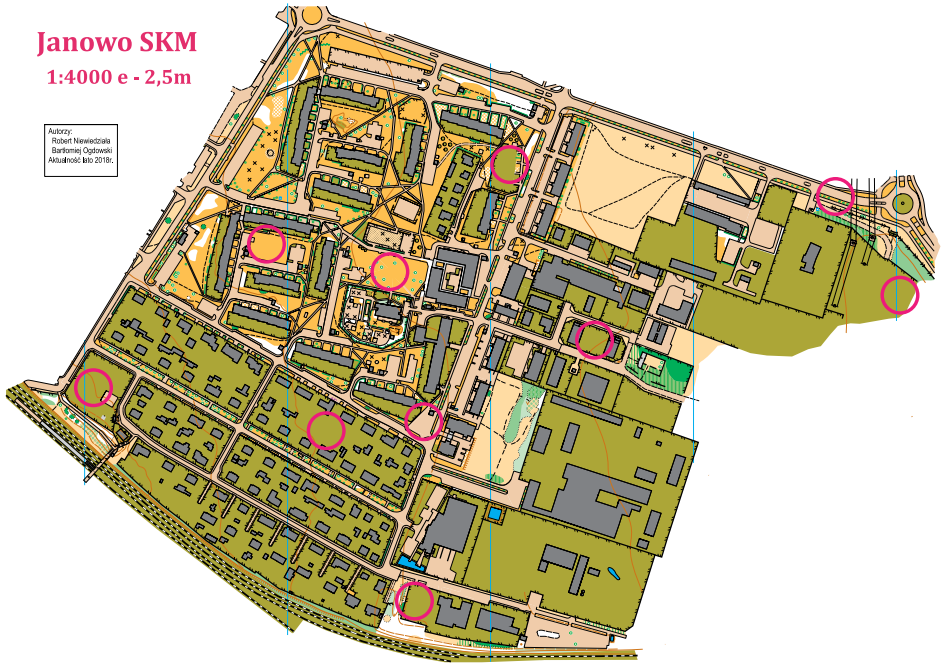




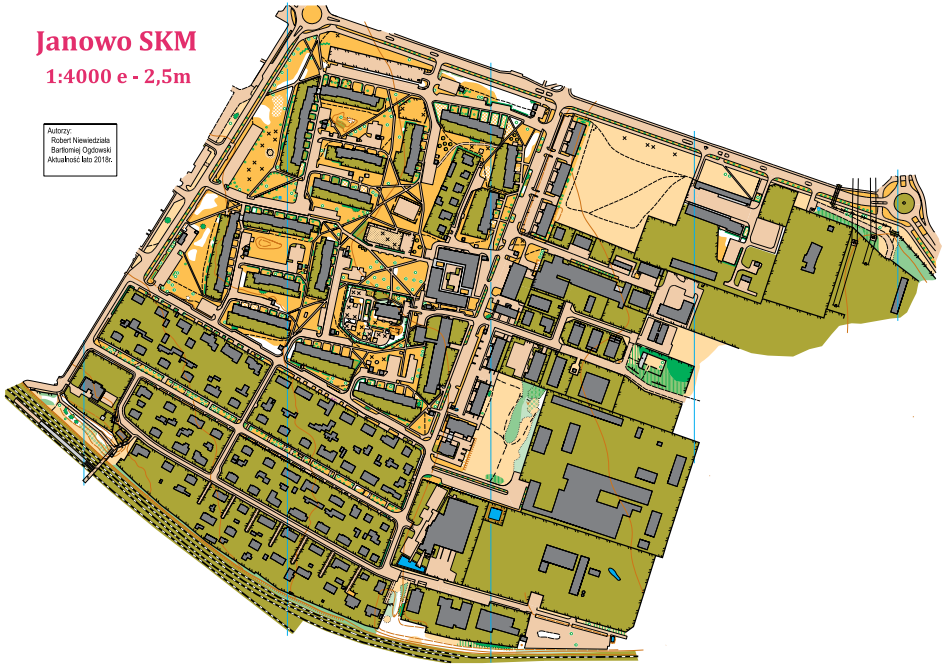
Zadanie 9.1

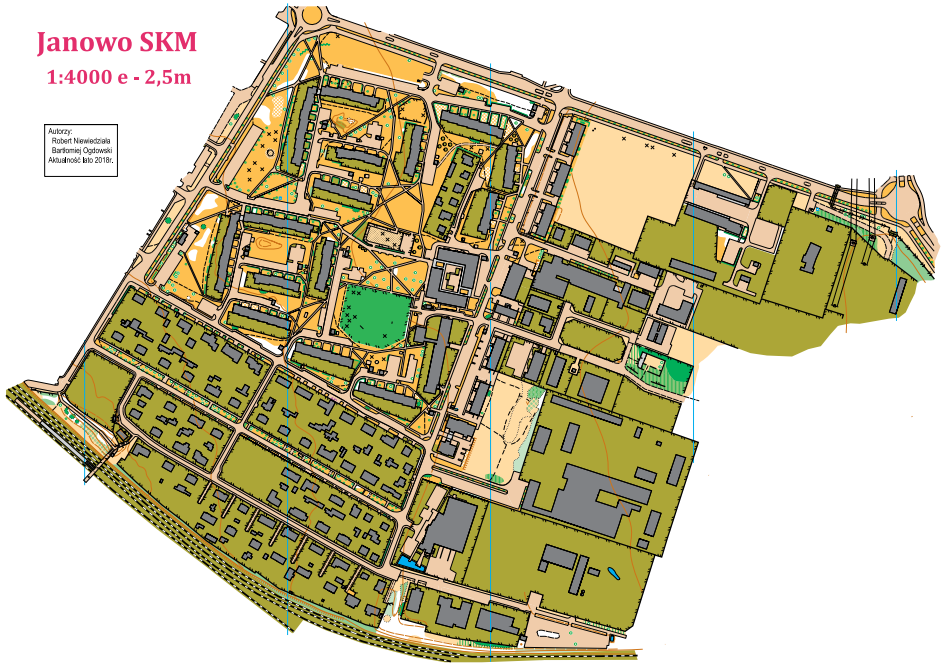
Odpowiedź



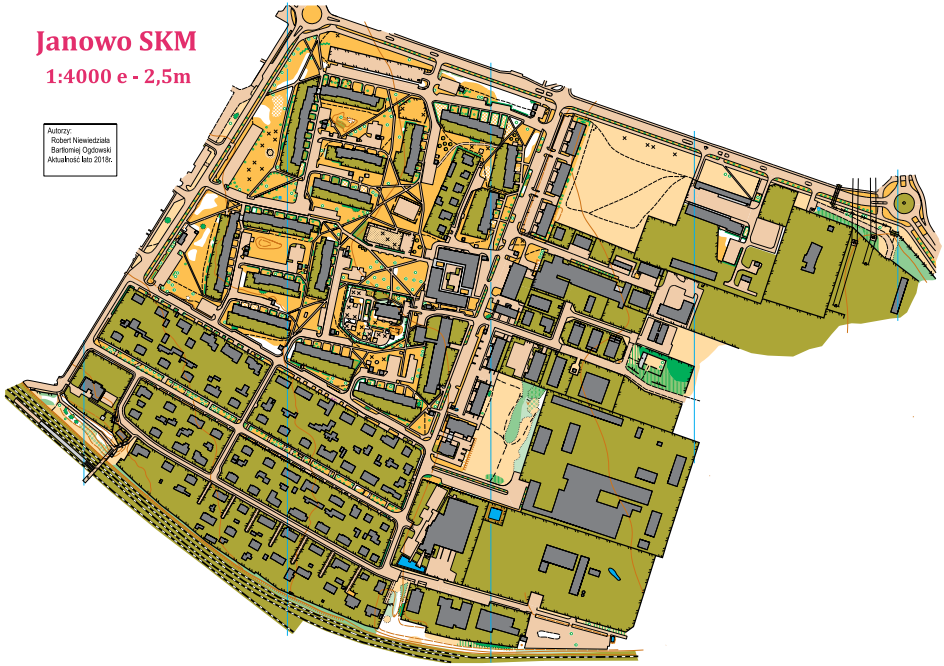


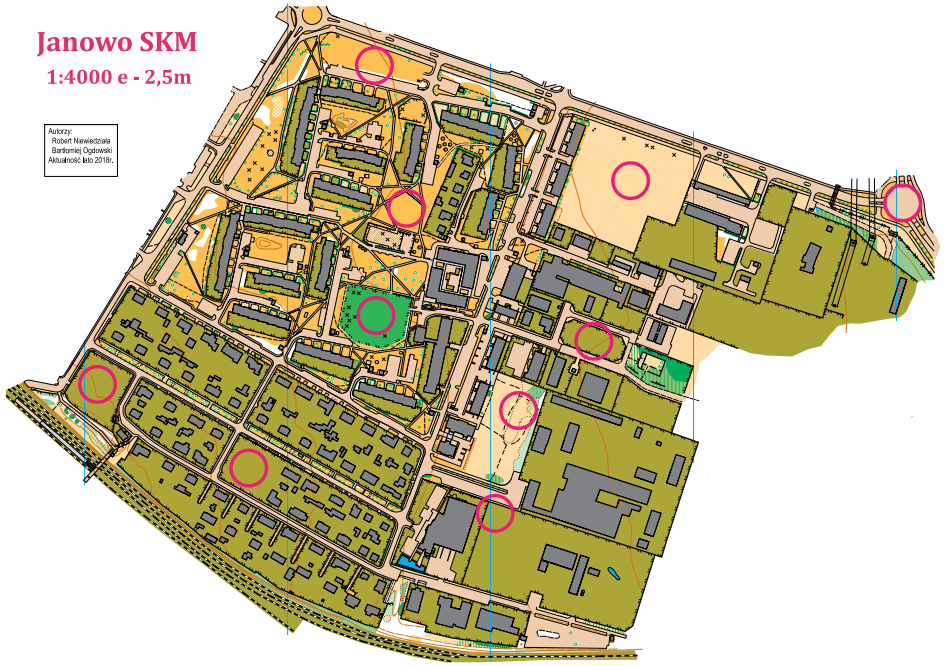
Zadanie 9.2 – **dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).**
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.





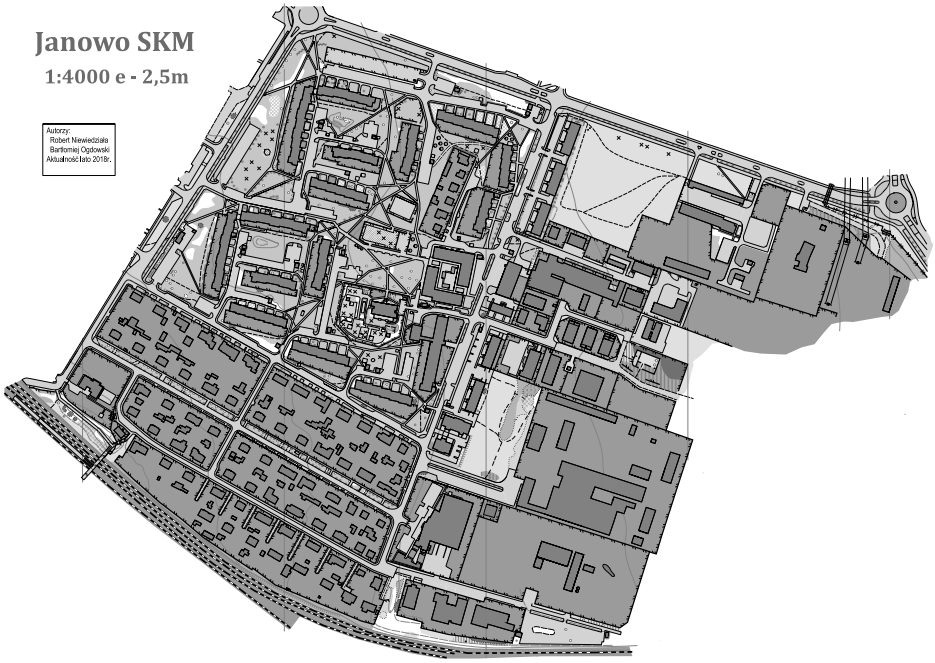
Zadanie 9.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).
Odpowiedź.

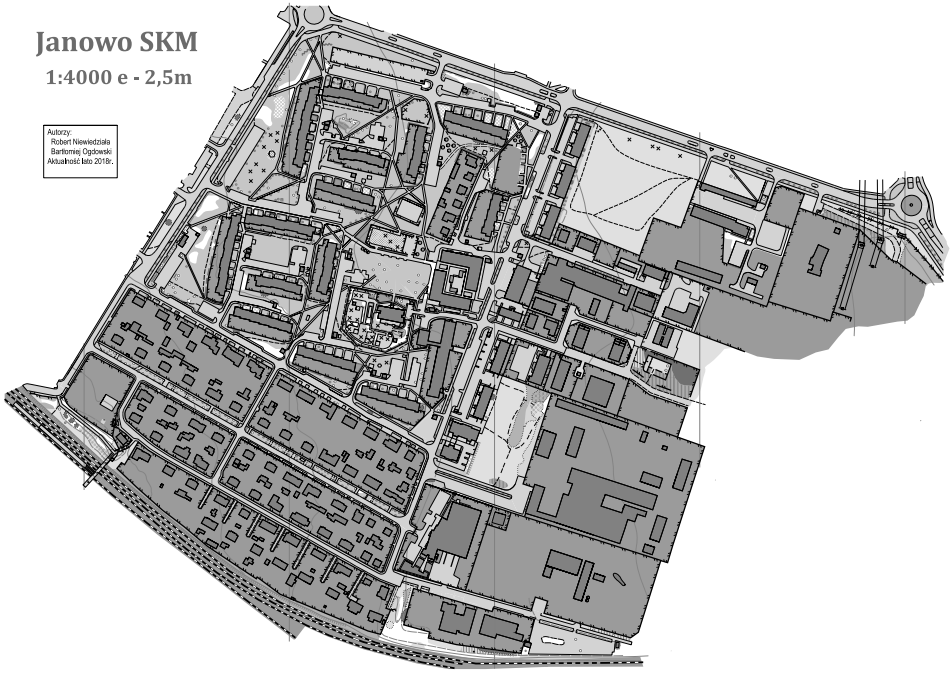




Zadanie 9.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja monochromatyczna.

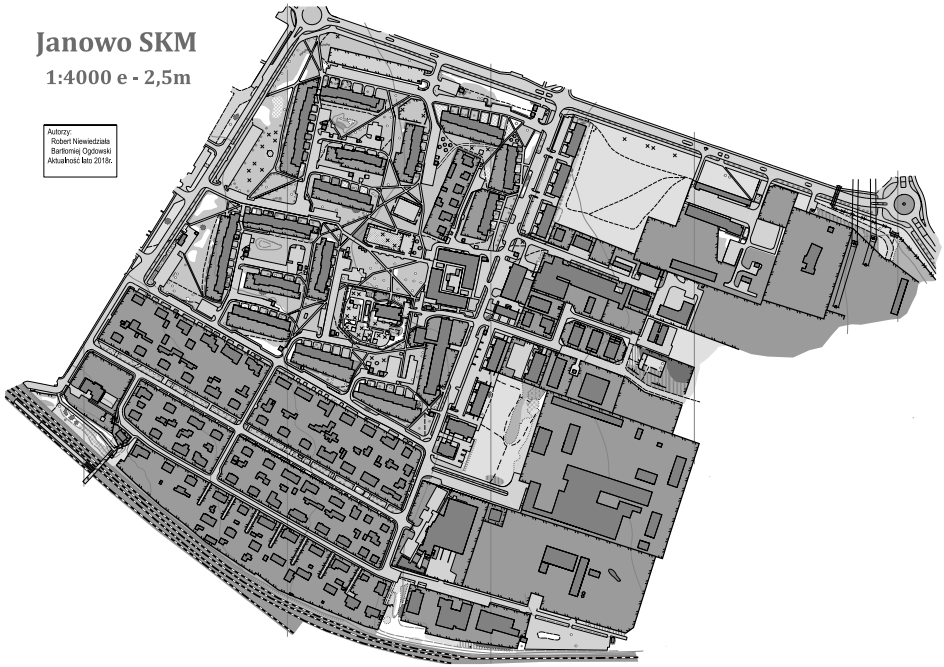
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.

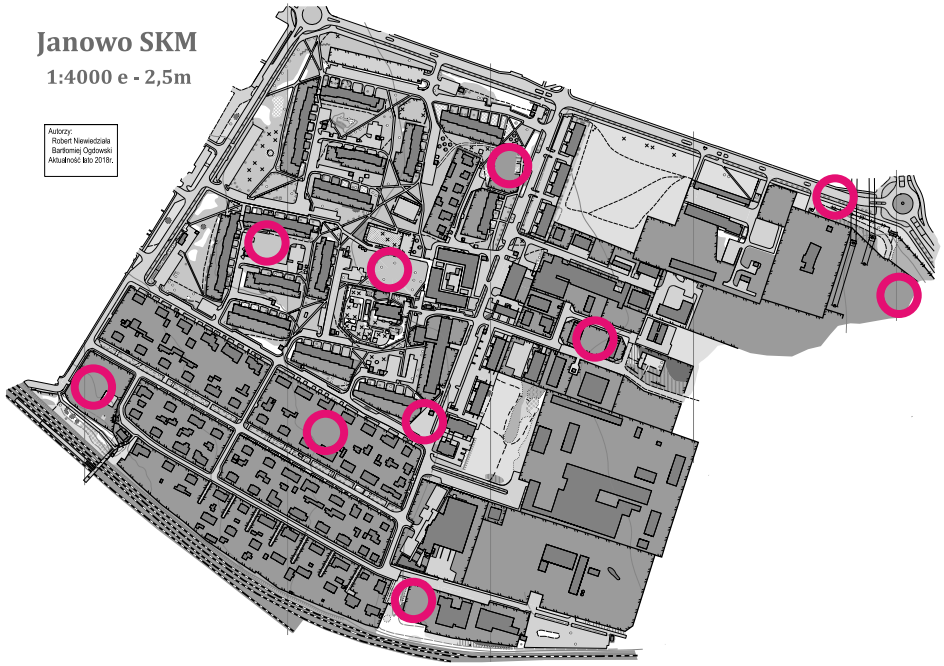




Zadanie 9.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja *monochromatyczna*.

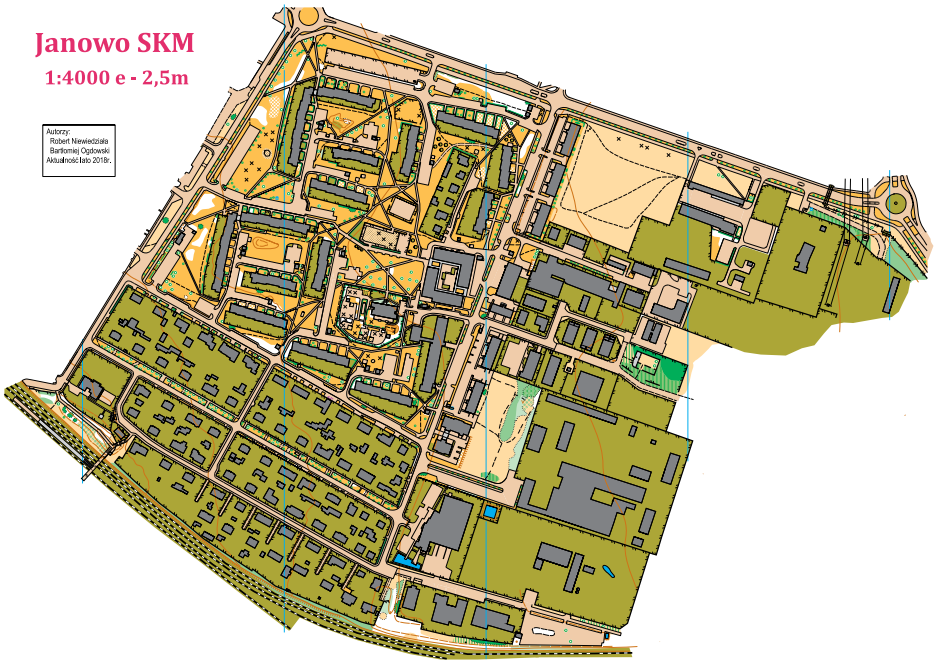
Odpowiedź.

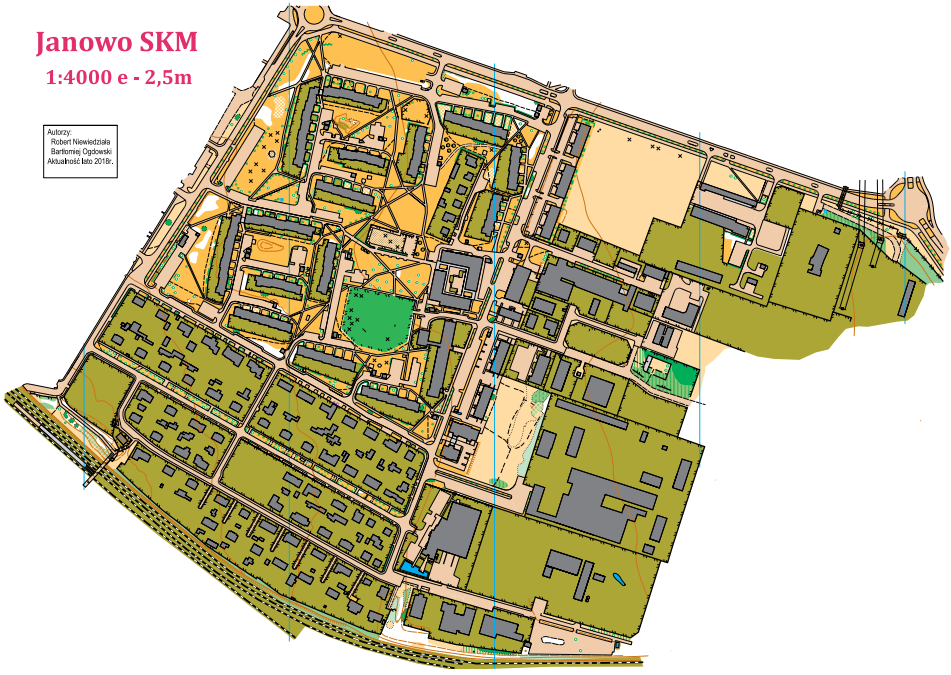




Zadanie 9.4 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją).

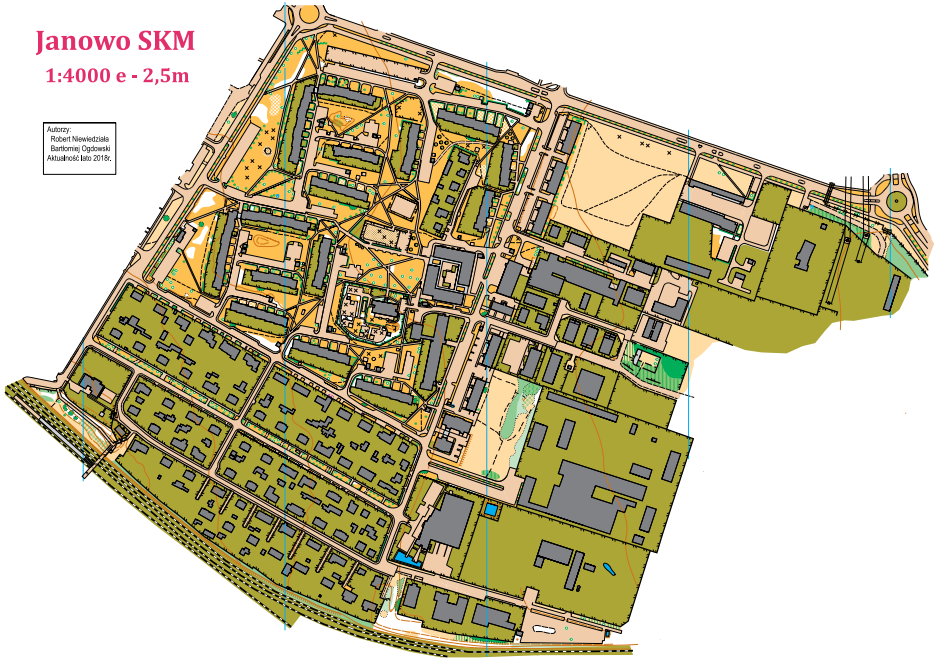
Znajdź 10 różnic na mapie. Zakreśl je w kółku.

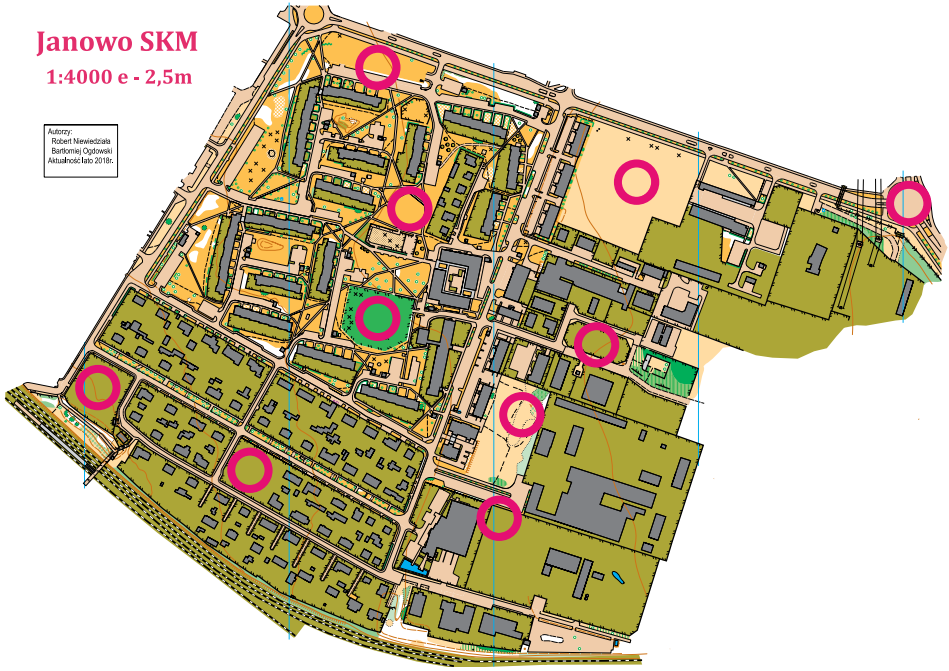




Zadanie 9.4 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją)

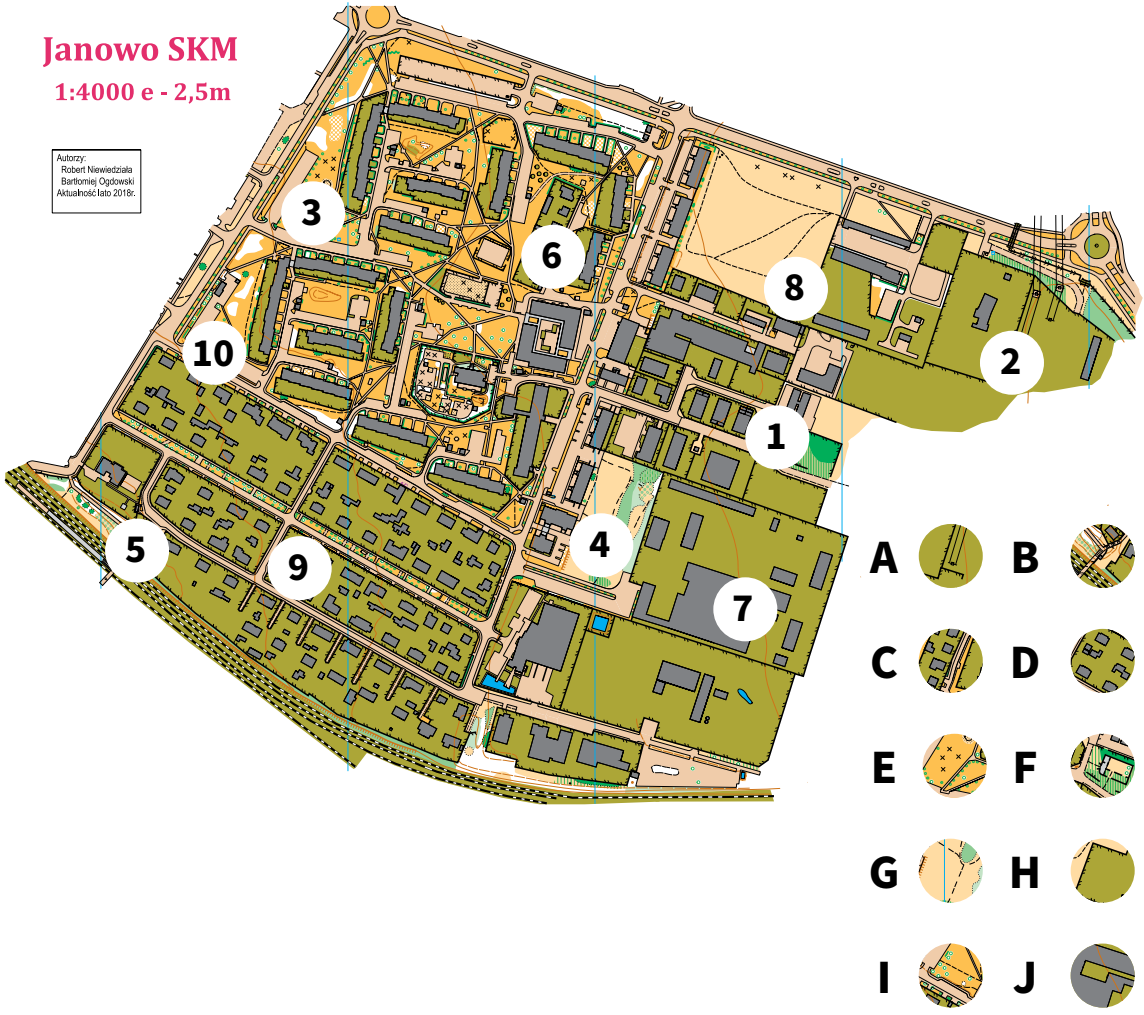
Odpowiedź.





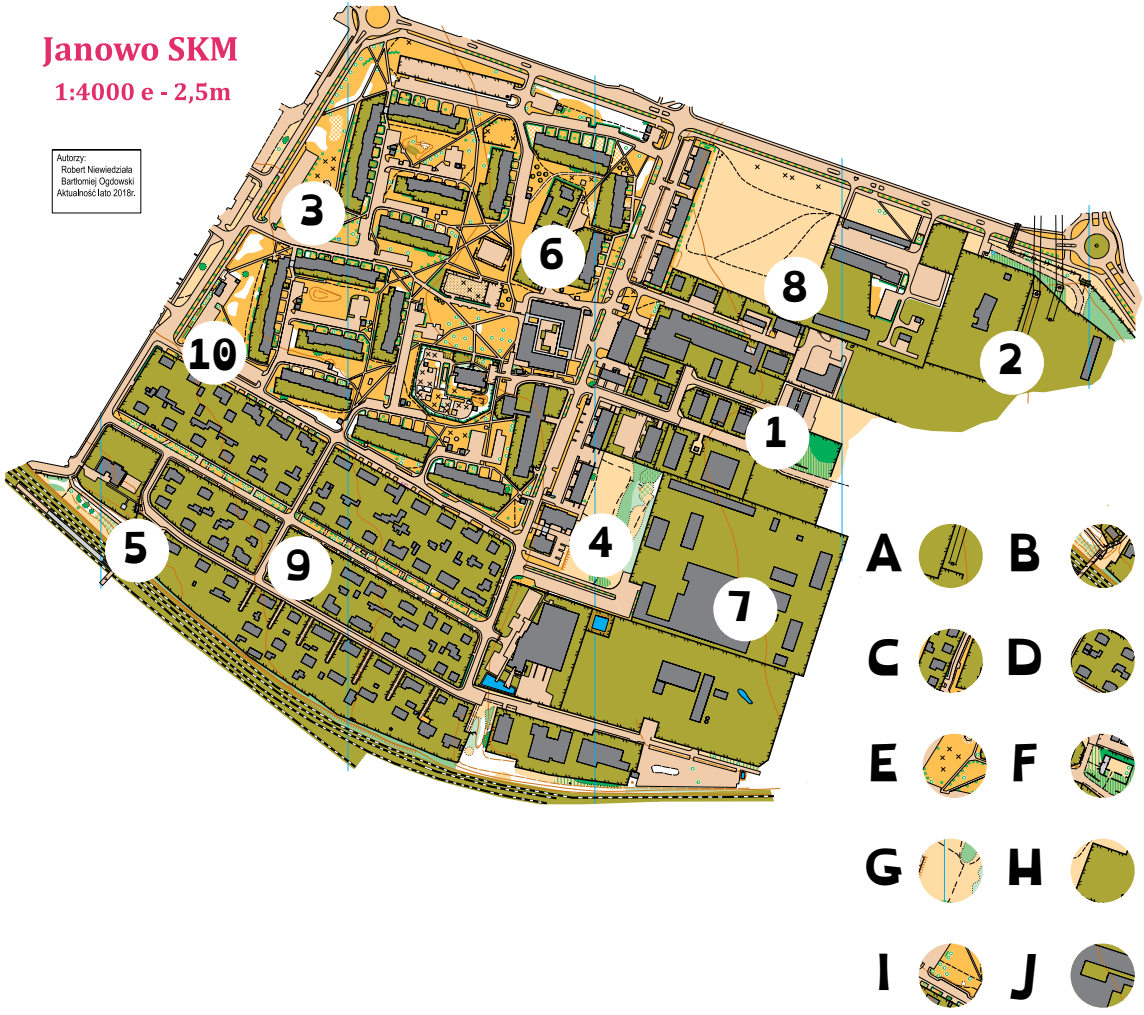
Zadanie 10.1 – trudność podstawowa.

Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.



A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

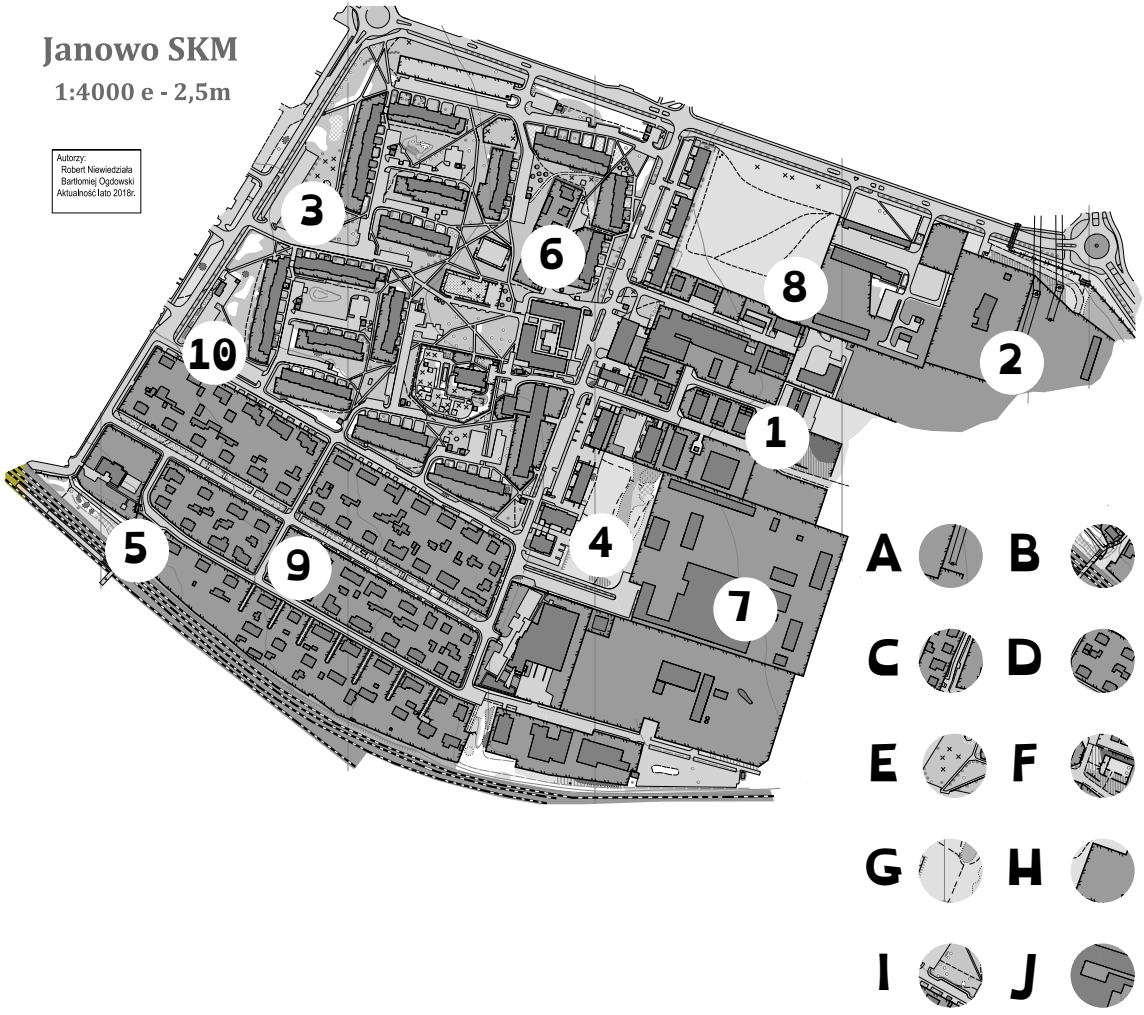
Zadanie 10.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją),
Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.



A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

Zadanie 10.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją), wersja monochromatyczna.

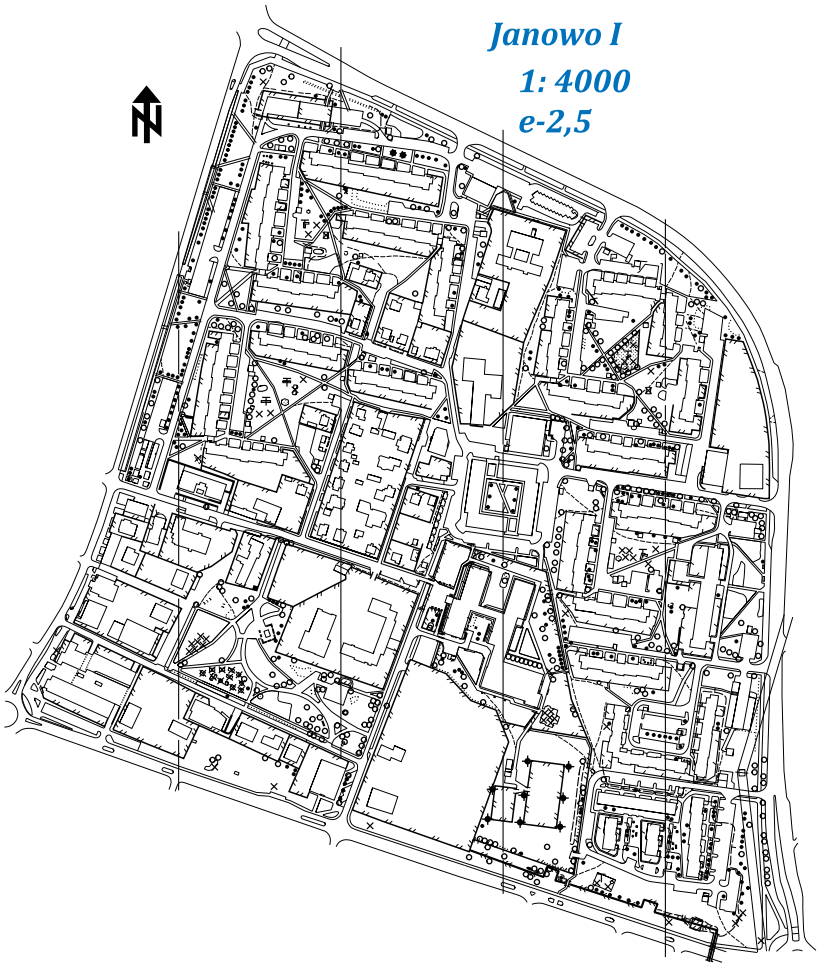
Dopasuj fragmenty mapy.
W tabeli wpisz odpowiednie numery.



A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	

Zadanie 11.1 – trudność podstawowa

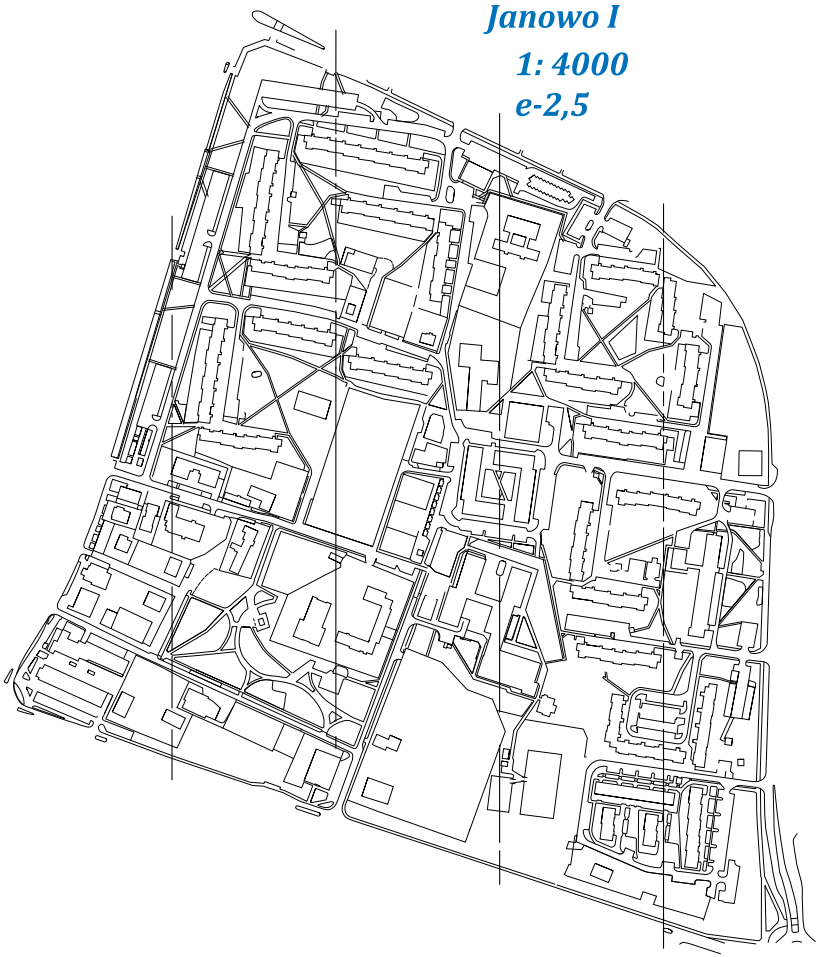
Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.



PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie:
Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 11.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

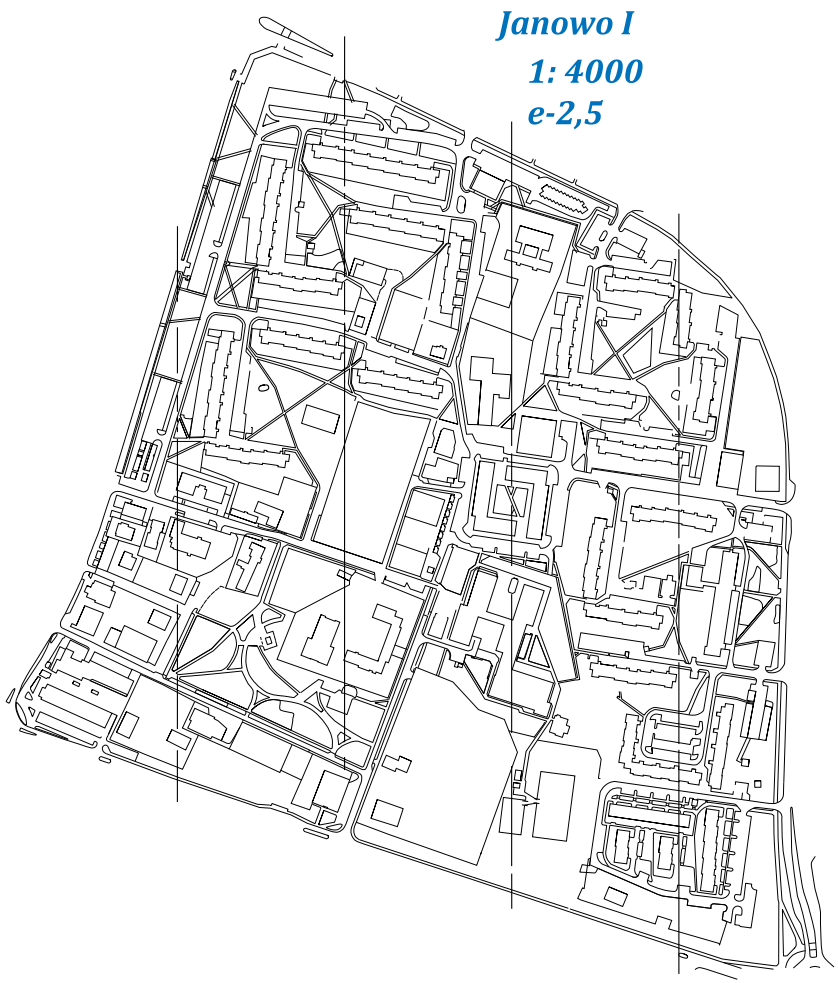
Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.



PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 11.3 – (uproszczone) dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (osób z dysleksją).

Pokoloruj mapę na podstawie zdjęcia lotniczego.

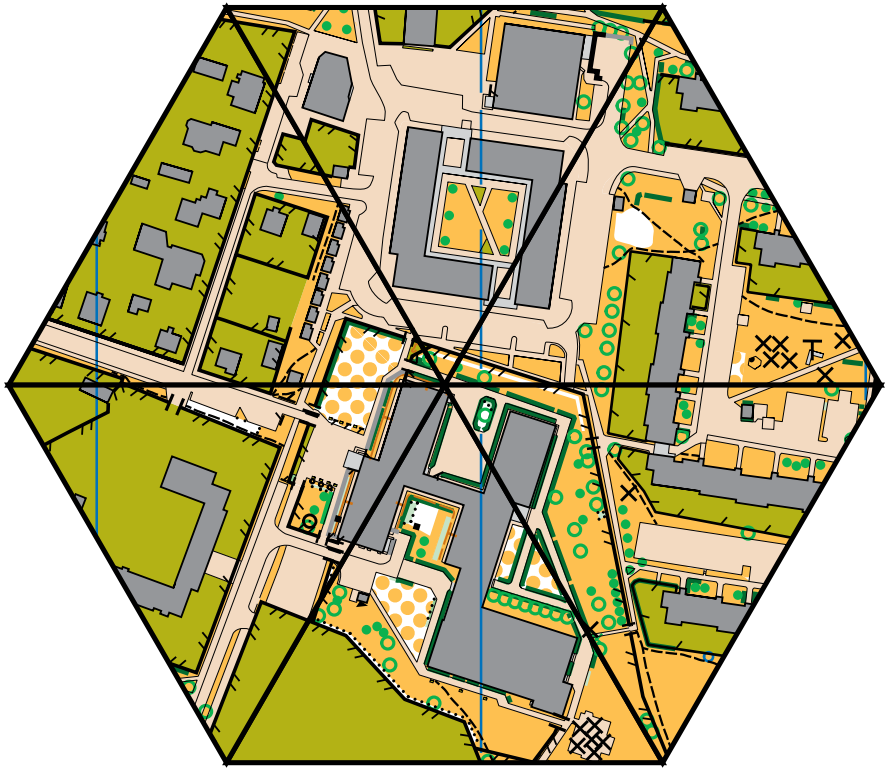


PZOS 13-11-1787/POM
Aktualizacja i kreślenie: Michał Motała 2015
MT 1:2000

Zadanie 12.1 – trudność podstawowa

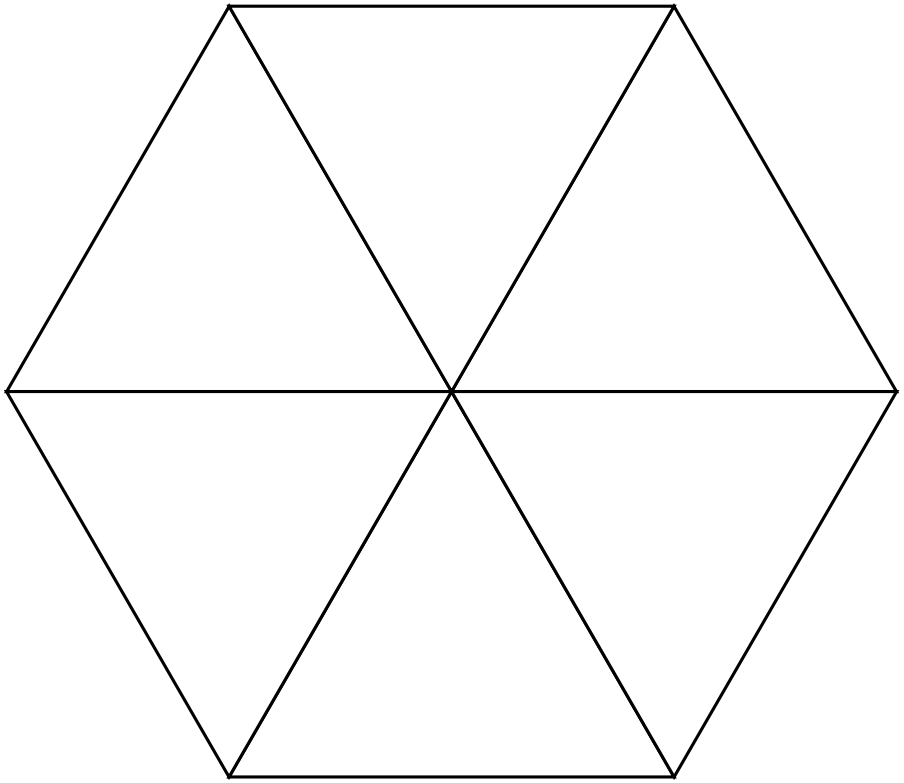
Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.

Zadanie 12.1
Odpowiedź.



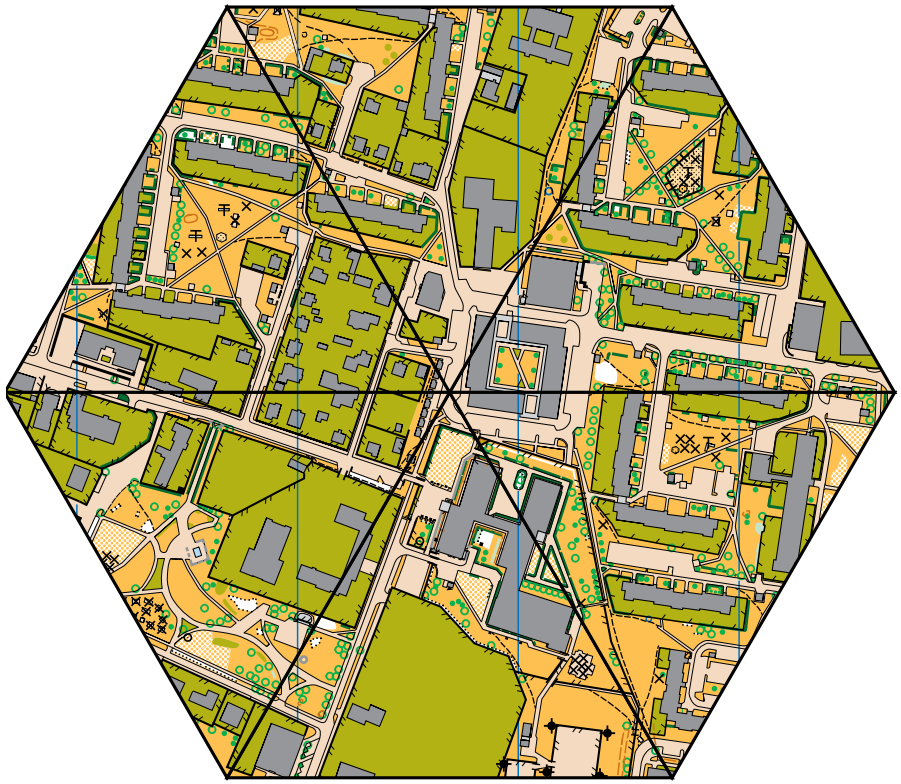
Zadanie 12.2 – **dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).**

Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.



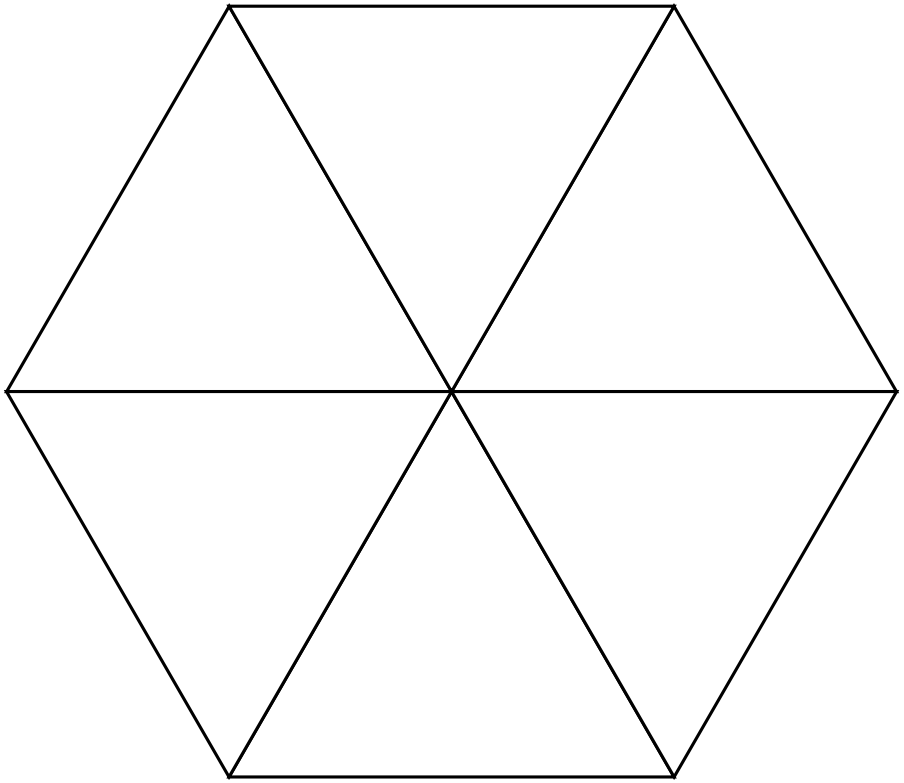
Zadanie 12.2 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

Odpowiedź



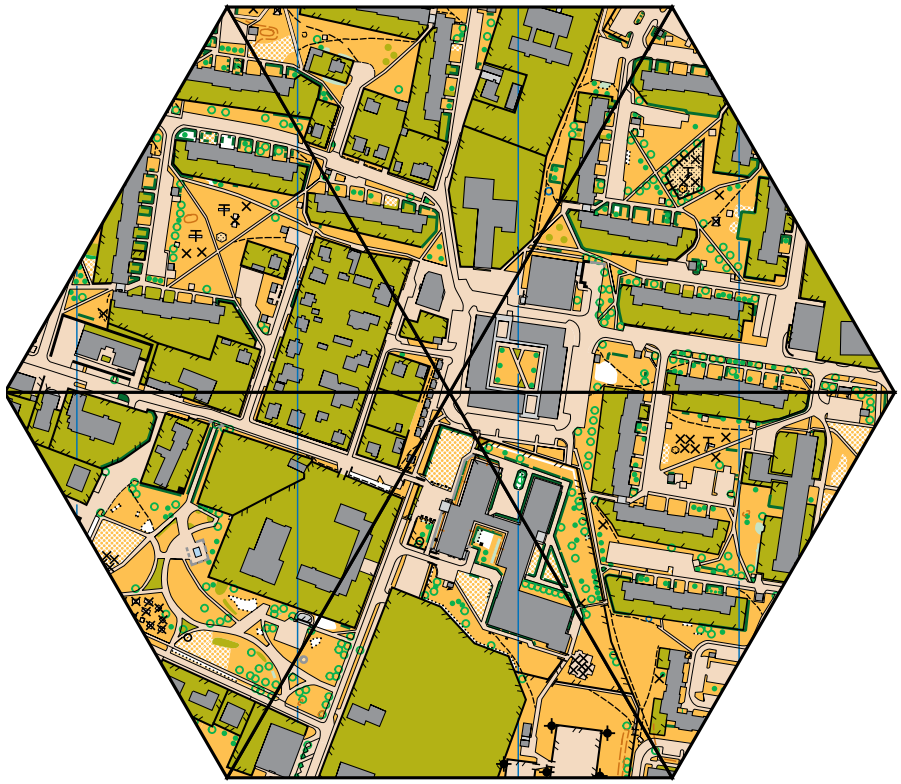
Zadanie 12.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

Ułóż fragment mapy we właściwy sposób.



Zadanie 12.3 – dostosowane do specjalnych potrzeb edukacyjnych (uproszczone).

Odpowiedź



Podążaj za liną - kształtowanie kompetencji społecznej „praca w zespole”

Czas trwania warsztatu: 2h.

Grupa docelowa: Młodzi ludzie w wieku 12-18 lat, w tym osoby o specjalnych potrzebach, min. 9 osób (3 zespoły po 3 osoby)

Opis warsztatu:

Cel:

Zwiększenie zdolności do pracy w zespole poprzez rozwiązywanie zadań i wyzwań, które wymagają współpracy i komunikacji między uczestnikami.

Materiały:

- Kilka metrów liny lub taśmy do oznaczania trasy
- Kilka przeszkód, takich jak krzesła, skrzynki, itp.
- Listy zadań lub wskazówek
- Zegarek lub stoper

Przebieg warsztatu:

Wprowadzenie (5 minut):

Prowadzący przedstawia cel i zasady warsztatu. Dzieci zostają podzielone na zespoły po 3-4 osoby.

Trasa (10 minut):

Na ziemi zostaje ułożona trasa z linii lub taśmy, którą zespoły będą musiały podążać. Trasa powinna zawierać różne przeszkody, takie jak krzesła, stołki, skrzynki itp.

Zadania (30 minut):

Na każdej przeszkodzie zostaje umieszczona lista zadań lub zagadek, które zespoły muszą rozwiązać, aby przejść do następnej przeszkody. Zadania powinny wymagać pracy zespołowej i wymiany informacji między uczestnikami. Przykładowe zadania:

- Przeprowadzenie osoby przez trasę z zamkniętymi oczami.
- Złapanie piłki i przeprowadzenie jej przez trasę, bez użycia rąk.
- Przeniesienie przedmiotów z jednego punktu do drugiego za pomocą kartonów.

- Ułożenie puzzli, gdzie każda osoba ma tylko kilka kawałków.

Warto nawiązać do tematyki biegów na orientację!

Ostatni etap (10 minut):

Ostatnia przeszkoda wymaga, aby zespoły wspólnie pokonały ją w jak najkrótszym czasie. Przeszkoda może polegać na przejściu po linie w parach, wyścigu do mety lub czymś innym.

Podsumowanie (5 minut):

Prowadzący pyta dzieci o to, czego nauczyły się podczas warsztatu. Dzieci dzielą się swoimi obserwacjami i wnioskami.

Ten warsztat terenowy pozwoli dzieciom nauczyć się pracy w zespole i rozwiązywania problemów, jednocześnie zapewniając wiele radości i zabawy.

Labirynt - kształtowanie kompetencji społecznej „wypracowanie kompromisu”

Czas trwania warsztatu: 2h.

Grupa docelowa: Młodzi ludzie w wieku 12-18 lat, w tym osoby o specjalnych potrzebach, min. 10 osób (2 zespoły po 5 osób)

Opis warsztatu:

W zasobach internetowych możemy znaleźć informacje o grze bazującej na elementach orienteeringu - „Maze Orienteering Challenge". Jest to prosty, ale skuteczny sposób na zachęcenie młodzieży do biegania i dobrej zabawy, a także do rozwijania podstawowych umiejętności posługiwania się mapą i poznanie zasad stosowanych w biegach na orientację.

Zabawa jest prosta - do jej zorganizowania potrzebna jest niewielka przestrzeń (wystarczy fragment boiska szkolnego, polany lub parku - może to być nawet obszar o wymiarach 10m x 10m) oraz minimalne zasoby - zarówno osobowe jak i finansowe.

Co najważniejsze uczestnikami Maze mogą być osoby w każdym wieku i o różnych umiejętnościach, w tym dzieci i młodzież o specjalnych potrzebach (warsztat terenowy jest dla nich bezpieczny, ponieważ rozgrywa się na ściśle wytyczonym terenie).

Uczestnicy otrzymują mapę labiryntu, w którym muszą poruszać się w jak najkrótszym czasie, orientując na punkty kontrolne rozmieszczone wewnątrz.

Klasycznie labirynt stworzony jest z tyczek oraz taśmy (lub linki), ale my mamy dla Państwa i Państwa podopiecznych inną propozycję - zbudujcie labirynt razem! To wspaniała zabawa oraz możliwość kształtowania kompetencji wypracowanie kompromisu.

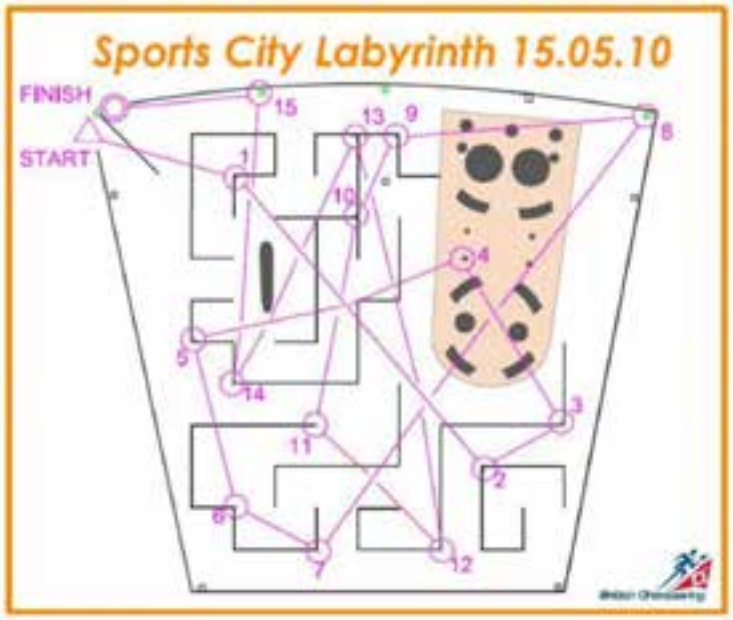
Możliwości jest oczywiście wiele, ale proponujemy dwa rozwiązania bezkosztowe:

- zbudowanie śnieżnego labiryntu (możliwe przy odpowiednich warunkach pogodowych, wymagające pracy min. kilku osób),
- zbudowanie labiryntu z gałęzi/patyków (możliwe przy każdych warunkach atmosferycznych, konieczne jest zapewnienie uczestnikom materiałów lub budowanie w pobliżu parku, lasu - wówczas uczestnicy sami pozyskują surowce).

Od czego zacząć?

- Podziel uczestników na grupy pięcioosobowe.

- Dla każdej grupy określ obszar, na którym powstanie labirynt - od 10mx10m do 30mx30m dla prawdziwego wyzwania! Pamiętaj, że gra powinna być rozgrywana z dala od drogi, najlepiej na terenie zamkniętym (boisko, park).
- Rozdaj uczestnikom przygotowane wcześniej materiały do budowy (sznurek, karton, taśmę).
- Wyznacz czas (np. 25 minut).
- Po stworzeniu labiryntu zleć grupom naszkicowanie jego mapy - tutaj masz naprawdę wiele możliwości: może to być po prostu odręczny rysunek, ale również mapa naszkicowana w programie komputerowym, możesz także zapoznać uczestników z pojęciem skali i zaproponować im wykonanie planu w skali np. 1:100 lub 1:50 (20 minut).
- Zleć drużynom naszkicowanie tras na swoich mapach labiryntu - dobrze byłoby zaplanować min. 3 różne trasy w każdym labiryncie (o różnym poziomie trudności).
- Należy użyć czerwonego trójkąta, aby pokazać początek oraz koła, aby pokazać koniec trasy. Do oznaczenia punktów kontrolnych używamy czerwonych kropek, które łączymy prostymi liniami, np.:



Na tę część warsztatów przeznacz około 15 min.

- Kolejną częścią zabawy jest rozmieszczenie w labiryntach punktów kontrolnych według zaplanowanych tras. Mogą to być lampiony wypożyczone od lokalnego klubu lub wydrukowane kartki z numerami (5 min.).
- Teraz czas na ostatnią część zajęć - drużyny wymieniają się mapami i ruszają na podbój labiryntów przygotowanych przez kolegów i koleżanki.
- Tutaj liczy się czas - dokonuj pomiarów przebycia trasy przez każdego z uczestników, a następnie zsumuj wyniki drużyny. (10 min).

Dobrej zabawy.

Baba jaga patrzy - kształtowanie kompetencji społecznej „wspólne dążenie do celu”

Czas trwania warsztatu: 0,5h.

Grupa docelowa: Młodzi ludzie w wieku 12-18 lat, w tym osoby o specjalnych potrzebach, min. 8 osób (2 zespoły po 4 osoby)

Opis warsztatu:

Prosta propozycja do wykorzystania w ramach, np. lekcji wychowania fizycznego jest ciekawą alternatywą do klasycznych ćwiczeń i ma na celu naukę symboli używanych na mapach do biegów na orientację

Potrzebujesz:

- kart z wydrukowanymi symbolami z biegów na orientację,
- kart ze zdjęciami przedstawiającymi: las, drogę, pustynię, łąkę, staw, jezioro, itp.

Warto przygotować min. 20 różnych zdjęć i 20 różnych symboli (im więcej tym lepiej) w każdym komplecie. Liczba kompletów powinna odpowiadać liczbie drużyn.

Na jednym końcu sali gimnastycznej (lub polany, boiska, drogi leśnej) rozłóż zakryte („dołem do góry") karty zawierające symbole, zaś na drugim końcu zakryte karty ze zdjęciami.

Następnie wyznacz „Babę Jagę" - osobę, która będzie utrudniała przemieszczanie się pomiędzy krańcami.

Zadaniem drużyn jest w jak najkrótszym czasie dopasować symbol do zdjęcia, przy czym jedna osoba biegnąc może zebrać jedną „parę kart".

Baba jaga może złapać graczy i tym samym wyeliminować z gry.

Pamiętaj o dostosowaniu przebiegu gry do specjalnych potrzeb uczestników!

GRA MIEJSKO-SPORTOWA JAKO PRZYKŁAD AKTYWNEJ INTEGRACJI PONAD PODZIAŁAMI WYNIKAJĄCYMI ZE SPECJALNYCH POTRZEB DZIECI I MŁODZIEŻY POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI INTELEKTUALNEJ

Wprowadzenie

Gra miejska to rodzaj gry, o której można powiedzieć, że planszą do jej rozegrania jest przestrzeń miejska. Taka rozgrywka łączy w sobie element rzeczywistości, np. tłum, społeczność lokalną, happening z pewnymi cechami wirtualnych gier PC.

To nowoczesna wersja wszystkim znanych podchodów, która jeśli zostanie dobrze zaplanowana ma szansę zaciekawić nawet najbardziej wymagających młodych uczestników.

Jednak gra miejska, to coś więcej niż tylko fajny sposób na spędzenie wolnego czasu, ponieważ może pełnić również funkcję narzędzia edukacyjnego. „Przemycenie" treści ekologicznych, historycznych a nawet matematycznych w zabawnym formacie gry jest szansą na nabycie kompetencji kluczowych nawet przez osoby o ich niskim poziomie. Dochodzimy, więc do sedna sprawy - dzięki grze miejskiej możemy przekazać uczestnikom dowolne treści. Drużyny ratując Ziemię przed zagładą, szukając szczepionki na wirusa, kompletując załogę statku kosmicznego lub podążając za śladami średniowiecznych rycerzy w rzeczywistości uczą się poprzez zabawę. Nic, więc dziwnego, że gry miejskie stają się coraz popularniejszą metodą edukacji pozaformalnej. Organizacje pozarządowe, firmy, a ostatnio także szkoły organizują rozgrywki wykorzystując do tego przestrzeń miejską, co wpływa na poziom motywacji grupy docelowej oraz zmniejsza ryzyko porzucenia aktywności.

Jedynym ograniczeniem jest tak naprawdę wyobraźnia, czyli możliwości mamy nieskończenie wiele! Co ważne, do udziału w aktywności możemy z powodzeniem (przy odpowiedniej organizacji) zaangażować uczestników ze specjalnymi potrzebami, co jest z pewnością wartością dodaną, ponieważ umożliwia ich reintegrację społeczną oraz współpracę z rówieśnikami ponad podziałami wynikającymi z posiadanego orzeczenia o niepełnosprawności.

Gry miejskie mogą być również wykorzystane do nauki pracy w grupie, komunikacji lub po prostu pełnić funkcję integracyjną.

Jak rozumiemy natomiast używane przez nas w publikacji określenie „gra miejsko-sportowa"? Jest to dla nas - autorów publikacji rodzaj gry miejskiej, która łączy w sobie element tradycyjnej rozgrywki w przestrzeni urbanistycznej z wysiłkiem fizycznym. Może być zatem wykorzystywana na przykład na zajęciach z wychowania fizycznego lub jako edukacyjny fragment treningu sportowego.

Naszym pomysłem na wprowadzenie „sportowego" charakteru do gry miejskiej jest zwiększenie

liczby zadań/zagadek, które wykonują uczestnicy. Dzięki temu młodzież będzie pracować pod presją czasu i tym samym wykonywać wysiłek fizyczny.

Reasumując gry sportowo-miejskie to znakomite narzędzie edukacyjne, które umożliwia trenerom młodzieżowym prezentację tematów bliskich ich sercom. Nieważne, czy chcemy uczyć zasad fair play, czy biologii lub geografii lub po prostu zacieśnić więzi w grupie - w każdym z tych przypadków gra sprawdzi się idealnie.

Zatem zachęcamy wszystkie osoby działające w sektorze edukacji (formalnej i pozaformalnej) do projektowania własnych rozgrywek. Warto w ten proces włączyć późniejszych uczestników gry, dzięki temu poczują, iż mają wpływ na ostateczny kształt zabawy i tym samym zwiększy się ich motywacja do udziału w niej. Ponadto podczas projektowania autorskiej gry wykorzystywane są narzędzia cyfrowe, co stwarza kolejne możliwości - do doskonalenia podstawowych umiejętności cyfrowych w praktyce.

Co jednak najważniejsze stworzenie gry jest prostsze niż się może wydawać! Tu naprawdę wystarczą tylko lub aż dobre chęci.

W tym krótkim fragmencie przedstawimy wskazówki, dzięki zastosowaniu których zorganizują Państwo własną grę miejską - krok po kroku.

Zapraszamy do lektury i dobrej zabawy w terenie z Waszymi podopiecznymi!

PRAKTYCZNA INSTRUKCJA W 10 KROKACH,
czyli jak zaplanować grę sportowo-miejską

1. OKREŚL GRUPĘ DOCELOWĄ GRY

Najważniejszą kwestią przy planowaniu autorskiej gry miejsko-sportowej jest to do kogo kierujemy naszą zabawę, czy jacy uczestnicy będą ostateczną grupą docelową.

Powinniśmy poznać potrzeby członków zespołów oraz dokładnie sprawdzić, czy w grupie znajdują się osoby o specjalnych potrzebach (i czy potrzeby te mają wpływ

na przebieg gry, np. na wybór obszaru, na którym będzie rozgrywana lub na poziom trudności zadań).

Uwaga: W grze miejsko-sportowej z założenia biorą udział drużyny (przeważnie od 3 do 5 osób). Warto zatem, żeby grupa docelowa gry liczyła co najmniej 10 osób.

2. USTAL CEL GRY

Gdy wiemy już do kogo będzie skierowana nasza gra, to kolejno powinniśmy udzielić sobie odpowiedzi na pytanie „co jest celem gry?", czyli po prostu, co chcemy osiągnąć przez organizację rozgrywki.

Gra może pełnić funkcję narzędzia integracyjnego lub przekazywać uczestnikom wiedzę, inaczej przyczynić się do kształtowania konkretnych kompetencji lub umiejętności (matematycznych, cyfrowych, logicznego rozumowania, itp.).

Sposób organizacji gry zależy od postawionego celu. Jeśli np. zdecydujemy się, że nasza autorska gra ma przyczynić się do podniesienia kompetencji matematycznych młodzieży to na punktach kontrolnych powinnyśmy zamieścić łamigłówki o tematyce matematycznej. Jeśli z kolei chcemy, aby gra pełniła funkcję socjalizacyjną warto pomyśleć o otwartym charakterze gry i umożliwić jej uczestnikom wykonywanie zadań przy zaangażowaniu lokalnej społeczności (np. „znajdź osobę, która lubi podróże" lub „znajdź osobę, która ma psa", itp.).

3. USTAL FABUŁĘ GRY

Gdy mamy już wybranych uczestników działań i postawiony cel, który chcemy osiągnąć poprzez ich realizację, to kolejnym krokiem jest ustalenie fabuły gry, czy wybranie „świata", w którym chcemy umieścić rozgrywkę. Tutaj możliwości mamy tak naprawdę nieskończenie wiele - może to być średniowieczne uniwersum rycerzy, którzy szykują się do obrony miasta lub miasto przyszłości, w którym mieszkańcy walczą o dostęp do tlenu. Młodzi uczestnicy mogą szukać przepisu na szczepionkę lub próbować złamać kod dla naukowców z NASA. Jak wybrać fabułę gry? - my tutaj zdajemy się na samych uczestników. Młodzież jest często inicjatorem najciekawszych pomysłów. Dlatego warto zapytać przyszłych graczy, jaka tematyka jest dla nich interesująca. Młodzi ludzie, którzy wezmą udział w procesie „twórczym" będą mieć wyższy poziom motywacji do późniejszego aktywnego uczestnictwa w zabawie.

4. JASNO USTAL ZASADY GRY

Na tym etapie planowanie najważniejsze to wyraźnie i precyzyjnie określić reguły gry.

W tym celu pomocne może być udzielenie odpowiedzi na następujące pytania:

- Jakie są minimalne i maksymalne liczebności drużyn?
- Co dokładnie drużyny muszą osiągnąć, aby zaliczyć grę (np. otrzymać konkretną liczbę punktów lub rozwiązań min. połowę zadań, itp. - ważna jest tutaj precyzja)?
- Czy tylko jedna drużyna wygrywa, czy każda, która wykonuje zadania poprawnie?
- Czy aby wygrać, należy wykonać określoną liczbę zadań, czy wszystkie konkurencje?
- Czy przewidziane jest zadanie dodatkowe w przypadku remisu, np. odgadnąć hasło finałowe na mecie?
- Czy czas wykonania zadań ma znaczenie, czy tylko ich poprawność?
- Kto decyduje o zaliczeniu zadań? (np. osoba na punkcie kontrolnym lub dopiero organizator na mecie - ma to znaczenie przy późniejszej liczbie personelu).

Reguły muszą być zapisane i przedstawione uczestnikom na początku gry. Ważne jest również, aby sformułowania były precyzyjne i jednoznaczne, aby nie dopuszczać do różnych interpretacji.

5. ZAPLANUJ REGUŁY „TECHNICZNE" GRY

W tym celu odpowiedz sobie na pytania:

- Na jakim terenie chcesz przeprowadzić grę? (weź po uwagę w szczególności bezpieczeństwo uczestników!),
- O której porze powinna zakończyć się gra? (pamiętaj, że organizacja gry wieczorem wiążę się z koniecznością dodatkowego zabezpieczenia uczestników),
- Ile osób będzie wspierać uczestników?

6. NAPISZ SCENARIUSZ GRY

W ramach scenariusza musisz podjąć m.in. następujące decyzje:

- ile punktów w terenie będą musieli odnaleźć uczestnicy? (dostosuj ich liczbę do czasu trwania gry i do możliwości uczestników),
- jakie będą zadania? (pamiętaj, że aby uniknąć błędów musi sam rozwiązać zadania zanim dasz je uczestnikom).

Pamiętaj, aby uwzględnić wiek i możliwości uczestników! Zbyt trudne zadania zniechęcą młodzież, a zbyt łatwe znudzą.

7. PRZYGOTUJ TEREN GRY

- rozmieść w terenie punkty kontrolne z zadaniami, pamiętaj, żeby je zabezpieczyć np. umieścić w folii ochronnej, aby nie zostały zniszczone przez deszcz,
- dokładnie przejdź całą trasę - sprawdź czy jest bezpieczna (np. czy nie przebiega w okolicy ruchliwej drogi),
- upewnij się czy trasa jest przystosowana do możliwości uczestników (np. osób poruszających się z wykorzystaniem wózka).

Kiedy należy przygotować teren gry? - pamiętaj, że wyboru należy dokonać odpowiednio wcześniej, aby móc przygotować teren. Natomiast ostateczne rozmieszczenie zadań i sprawdzenie trasy powinno być przeprowadzone tego samego dnia (najlepiej godzinę, dwie przed planowaną rozgrywką) - pomoże to uniknąć zniszczenia kopert z zadaniami przez warunki atmosferyczne.

8. PRZYGOTUJ DODATKOWE „ATRAKCJE”

Pomyśl w jaki sposób możesz uatrakcyjnić grę dla jej uczestników, np.:

- możesz zadbać o identyfikację wizualną drużyn (zaproponuj uczestnikom wcześniejsze malowanie koszulek drużyn lub czapek z daszkiem, jeśli chcesz uniknąć wcześniejszych warsztatów plastycznych możesz zamówić koszulki z nazwami drużyn, które będą fajną pamiątką),
- pomyśl o nagrodach! (jeśli budżet nie pozwala Ci na zakup nagród dla uczestników gry, to wydrukuj dyplomy - przydatna może być strona https://www.canva.com/ , na której znajdziesz darmowe szablony dyplomów),
- zaplanuj wykorzystanie rekwizytów! (mogą to być stroje, przedmioty nawiązujące do tematyki gry - w ich pozyskanie możesz zaangażować rodziców).

9. GRAJCIE!

Dotarliśmy do najprzyjemniejszego momentu - gry. Szczegóły dotyczące przeprowadzenia rozgrywki zamieścimy poniżej.

10. NIE ZAPOMNIJ O EWALUACJI

Koniecznie przeanalizuj przeprowadzoną grę - możesz włączyć w ten proces uczestników.

PRAKTYCZNA INSTRUKCJA W 5 KROKACH,

czyli jak rozegrać grę sportowo-miejską

1. KWESTIE ORGANIZACYJNE

- Powitaj uczestników, przedstaw im regulamin, dokładnie omów zasady.
- Koniecznie podaj numer telefonu do organizatora gry.
- Upewnij się, że osoby ze specjalnymi potrzebami otrzymają wsparcie rówieśników.
- Rozdaj uczestnikom koperty z listami wprowadzającymi oraz zasadami gry.

2. ROZGRYWKA

- Bądź zawsze w pobliżu - najlepiej, jeśli jeden trener zostanie na starcie, zaś drugi będzie czekał na drużyny na mecie.
- Monitoruj warunki pogodowe.
- Miej kontakt z zespołem, który czeka na uczestników na punktach kontrolnych (jeśli dotyczy).
- Pamiętaj, żeby mieć przy sobie telefon komórkowy!

3. DOTARCIE DRUŻYN DO METY

- Zapewnij uczestnikom kończącym grę (czekającym na następne drużyny) „atrakcje” - może to być poczęstunek albo dodatkowe zadanie, dzięki rozwiązaniu którego otrzymają bonusowe punkty.
- Zapewnij uczestnikom opiekę.

4. PODSUMOWANIE

Zadbaj o uroczysty charakter podsumowania gry! - pamiętaj, że każdy lubi poczuć się wyjątkowy. Przygotuj medale, dyplomy oraz symboliczne nagrody. Postaraj się skorzystać z szablonu, który odpowiada tematyce gry.

Nagródź każdą drużynę.

5. EWALUACJA

- Podaj uczestnikom poprawne odpowiedzi.
- Zapytaj, co chcieliby zmienić w grze.
- Dokonaj pomiaru kompetencji, które gra miała kształtować (np. w formie quizu).

Jesteś w terenie i za chwilę rozpocznie się rozgrywka? Sprawdź poniższą listę „Check List” i upewnij się, że wszystko dopięte na ostatni guzik?

1. **Punkty z zadaniami zostały sprawdzone (czy koperty znajdują się na miejscu, czy są w nienaruszonym stanie).**
2. **Opiekunowie wiedzą jakie są ich zadania.**
3. **Opiekunowie stanowisk z zadaniami otrzymali „rezerwowe” komplety zadań, na wypadek zniszczenia tych umieszczonych w punktach.**
4. **Uczestnicy wiedzą gdzie i o której mają się stawić (wiedzą dokładnie gdzie znajduje się meta).**
5. **Masz zgody od rodziców/opiekunów prawnych, w tym zgody na wykorzystanie wizerunku.**

Narzędzia cyfrowe w procesie projektowania i przeprowadzania gier miejsko-sportowych

Jeśli chcesz uatrakcyjnić grę, to możesz wykorzystać do jej przeprowadzenia narzędzia cyfrowe.

Oto kilka popularnych aplikacji mobilnych, które mogą być pomocne:

- **GooseChase** - Jest to aplikacja, która umożliwia tworzenie gier miejskich i scavenger huntów. Można dodawać różne zadania, takie jak zdjecia, filmy lub pytania quizowe. Gracze używają aplikacji, aby wykonywać zadania i zdobywać punkty. Można wybrać z gotowych szablonów lub stworzyć swoją własną grę.
- **Actionbound** - Ta aplikacja umożliwia tworzenie interaktywnych gier miejskich z wykorzystaniem geolokalizacji. Można dodawać zadania, takie jak wykonywanie zdjęć, rozwiązywanie łamigłówek lub skanowanie kodów QR. Gracze używają aplikacji, aby rozwiązywać zadania i zdobywać punkty. Można także dodać swoje własne treści multimedialne.
- **Scavify** - Jest to aplikacja, która umożliwia tworzenie gier miejskich i scavenger huntów. Można dodawać różne zadania, takie jak zdjecia, filmy lub pytania quizowe. Gracze używają aplikacji, aby wykonywać zadania i zdobywać punkty. Można dostosować grę,

dodając własne treści i grafikę.

- **Klikaklu** - Ta aplikacja umożliwia tworzenie interaktywnych gier miejskich, w których gracze muszą rozwiązać zagadki, aby przejść do kolejnego etapu. Można dodać różne rodzaje zagadek, takie jak łamigłówki, zagadki słowne lub zadania na zdjęciach. Gracze używają aplikacji, aby przejść przez etapy gry.

Aby używać tych aplikacji, należy pobrać je z odpowiedniego sklepu aplikacji (np. App Store lub Google Play) i stworzyć konto. Następnie można rozpocząć tworzenie gry, dodając zadania, definiując reguły i dodając mapy i punkty kontrolne. Gracze muszą pobrać aplikację na swoje urządzenia mobilne i dołączyć do gry, aby móc brać w niej udział.

SCENARIUSZE GIER MIEJSKO-SPORTOWYCH

Dla żadnego trenera pracującego na co dzień z dziećmi i młodzieżą nie jest niczym zaskakującym, że najlepszych sposobem na naukę jest przyswajanie i utrwalanie wiadomości przez zabawę.

W poprzednim fragmencie podjęliśmy próbę przekonania czytelnika, że gry miejsko-sportowe są efektywnym narzędziem, które aktywizuje uczestników zarówno do wysiłku intelektualnego jak i fizycznego.

W tej części zaprezentujemy 6 scenariuszy gier, które mogą być wykorzystane na dowolnym obszarze, tj.

- Gra Miejsko-Sportowa „Śladami Maltańskich Rycerzy”,
- Gra Miejsko-Sportowa „Wszystkie ręce na pokład”,
- Gra Miejsko-Sportowa Gra Miejsko-Sportowa „SocjalizAKCJA”,
- Gra Miejsko-Sportowa „EkoLOGICZNI”,
- Gra Miejsko-Sportowa „Tajemnice Malty”,
- Gra Miejsko-Sportowa „Tajemince Polski”.

Pierwsze dwie służą podniesieniu kompetencji kluczowych w obszarze matematycznym. Kolejne dwie są propozycją zabaw, dzięki którym uczestnicy nabędą kompetencje społeczne i wiedzę ekologiczną odpowiednio. Zaś ostatnie dwie gry mają na celu kształtowanie kompetencji kulturowych, poprzez nabycie wiedzy o krajach partnerskich - Polsce i Malcie.

Proponujemy klasyczne („papierowe”) scenariusze zabaw, ale każda z 6 gier może być rozgrywana z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych (np. aplikacji Action Track).

Gra Miejsko-Sportowa „Śladami Maltańskich Rycerzy”

Czas gry: ok. 2h.

Grupa docelowa gry: nastolatkowie w wieku 14-15 lat, w szczególności osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz osoby o niskim poziomie umiejętności kluczowych w obszarze matematyki - 20 osób podzielonych na 4 zespoły (możliwa modyfikacja liczby uczestników poprzez zmniejszenie liczby osób w drużynie).

Uwaga: gra może być również rozgrywana w grupie wiekowej starszych nastolatków (np. 16-18 lat). Należy wówczas zmodyfikować poziom trudności zadań odpowiednio do wieku uczestników. Możliwe jest dodanie treści z trygonometrii, równań wyższych rzędów. Należy jednak pamiętać, że proponowane zadania powinny być stosunkowo łatwe do rozwiązania z uwagi na ograniczenia czasowe oraz specyfikę grupy docelowej (uczestnicy z niepełnosprawnościami).

Cel: Rozwój podstawowych umiejętności matematycznych uczestników i uczestniczek poprzez skłonienie ich do poszukiwania rozwiązań zadań rozmieszczonych w terenie

Gra odbywa się w obrębie zaznaczonego na mapie terenu (każdy zespół otrzyma własną mapę).

Uwaga do prowadzących grę:

Należy wcześniej zdecydować, na jakim obszarze będzie się odbywać gra. Obszar ten powinien być dostosowany do potrzeb dzieci i młodzieży biorących udział w grze. Jeśli są to osoby o szczególnych potrzebach należy pamiętać o zabezpieczeniu obszaru - jeśli chcesz wiedzieć jak tego dokonać, to zapoznaj się z drugą częścią naszego poradnika.

Warto zadbać o to, aby punkty kontrolne z zadaniami, do których muszą dotrzeć zespoły nie były od siebie zbyt oddalone, ale jednocześnie, by ich lokalizacja nie była zupełnie oczywista.

Należy wcześniej przekazać uczestnikom gry jasne wytyczne na temat obszaru. Najlepiej wykorzystać do tego mapę, którą najprościej wydrukować z

Internetu (np. korzystając z Google Mapy). To dobra okazja, aby zapoznać uczestników z pojęciem skali!

Przebieg gry:

- zapoznanie uczestników i uczestniczek z regulaminem gry (jeśli chcesz wiedzieć jakie informacje powinien zawierać regulamin gry zapoznaj się z naszymi propozycjami zamieszczonymi w rozdziale 2),
- przekazanie uczestnikom numeru kontaktowego do organizatora gry,
- przekazanie drużynom kopert z Listem Wprowadzającym (załącznik nr 1), do których drużyny będą zbierać zadania z punktów kontrolnych,
- przekazanie drużynom map obszaru, na którym rozgrywana będzie gra,
- wyjaśnienie zasad gry (w przypadku uczestników o specjalnych potrzebach warto zapisać najważniejsze zasady na kartkach i wręczyć je zespołom).

Każda z drużyn musi dotrzeć do 12 punktów kontrolnych, na których Maltańscy Rycerze pozostawili dla nich proste zagadki matematyczne (nie ma znaczenia kolejność dotarcia do punktów).

Wygrywa drużyna, która uzyska najwięcej punktów w klasyfikacji generalnej, a w przypadku remisu w liczbie punktów brany będzie pod uwagę czas dotarcia do mety.

Zespoły po wykonaniu wszystkich zadań lub po upływie czasu przeznaczonego na grę (2 godziny) powinny się pojawić na mecie (punkt należy zaznaczyć na mapach, które otrzymają uczestnicy), na której odbędzie się podsumowanie gry, czyli zostaną sprawdzone karty zespołów, ogłoszeni zwycięzcy i zwyciężczynie oraz wręczone nagrody.

Na koniec prowadzący przekaże wszystkim drużyną jakie były poprawne wyniki (ewaluacja gry).

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Witajcie Przyjaciele Zakonu Maltańskiego!

Właśnie rozpoczynacie grę „Śladami Maltańskich Rycerzy". Nazywam się Ferdinand von Hompesch zu Bolheim i zabiorę Cię do czasów XVIII wieku, kiedy to byłem Wielkim Mistrzem Zakonu Rycerzy Szpitalników Świętego Jana Jerozolimskiego.

Razem z moimi rycerzami przygotowaliśmy dla Was 12 zagadek matematycznych, których rozwiązanie da chwałę i nagrodę.

Nanieście odpowiedzi na karty, które znajdują się w kopercie i pokażcie nam, że nie są Wam straszne rachunki na miarę prawdziwych mistrzów.

Do dzieła, więc!

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Witajcie Przyjaciele Zakonu Maltańskiego!
Właśnie rozpoczynacie grę "Śladami Maltańskich Rycerzy". Nazywam się Ferdinand von Hompesch zu Bolheim i zabiorę Cię do czasów XVIII wieku, kiedy to byłem Wielkim Mistrzem Zakonu Rycerzy Szpitalników Świętego Jana Jerozolimskiego.
Razem z moimi rycerzami przygotowaliśmy dla Was 12 zagadek matematycznych, których rozwiązanie da chwałę i nagrodę.
Nanieście odpowiedzi na karty, które znajdują się w kopercie i pokażcie nam, że nie są Wam straszne rachunki na miarę prawdziwych mistrzów.
Do dzieła, więc!

Załącznik nr 2 - Karty Zadań (dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych).

Punkt kontrolny: 1

Zadanie:

Przyjacielu! Przypomnij sobie czym jest liczba pierwsza. Wypisz wszystkie liczby pierwsze od 1 do 50, a następnie je zsumuj. Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 2

Zadanie:

Mistrzu! Wyobraź sobie kwadrat o polu 100 cm^2. Jaki jest jego obwód? Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 3

Zadanie:

Ile jest liczb podzielnych przez 3 i 7 pomiędzy 100 a 200? Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 4

Zadanie:

Oblicz wartość wyrażenia:
2 + 2 • 2 - 2
Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 5

Zadanie:

Znajdź wartość kąta, który tworzą wskazówki zegara o godzinie 15:30. Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 6

Zadanie:

Oblicz wartość wyrażenia:
$5^2 - 3^2$
Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 7

Zadanie:

Cenę pewnego towaru obniżono dwukrotnie. Pierwszy raz o 20%, zaś drugi raz o 10%. O ile procent zmieniła się cena towaru w wyniku tych dwóch obniżek? Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 8

Zadanie:

Podaj obwód trójkąta o bokach 5 cm, 3 dm i 31 cm. Uwaga wynik podaj w centymetrach! Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 9

Zadanie:

Oblicz pierwiastek kwadratowy z liczby 100. Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 10

Zadanie:

Mam 10 monet. Część z nich to monety 2-złotowe, a część to monety 5-złotowe. Ile mam monet 2-złotowych i ile mam monet 5-złotowych, jeśli razem są warte 40 złotych? Wynik zapisz poniżej.

Liczba monet 2-złotowych: .....

Liczba monet 5-złotowych: .....

Punkt kontrolny: 11

Zadanie:

Co to za liczba, która daje wynik 15, gdy dodasz do niej 2, odejmiesz od niej 1 i pomnożysz przez 3? Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 12

Zadanie:

Cegła waży kilogram i pół cegły. Ile kilogramów waży cegła? Wynik zapisz poniżej.

.....

Załącznik nr 2 - Karty Zadań (dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi).

Punkt kontrolny: 1

Zadanie:

Przyjacielu!
Liczba pierwsza to liczba całkowita większa od 1, która ma tylko dwa dzielniki - samą siebie i 1.

Przykłady liczb pierwszych: 2, 3, 5, ...

Wypisz wszystkie liczby pierwsze od 1 do 50, a następnie je zsumuj.

2 + 3 + 5 + ... + 47 =

Punkt kontrolny: 2

Zadanie:

Wyobraź sobie kwadrat, którego bok ma 10 cm. Ile będzie wynosił obwód takiego kwadratu.

Obwód figury to suma długości jej boków.

.....

Punkt kontrolny: 3

Zadanie:

Ile jest liczb nieparzystych pomiędzy 10 a 30? Wynik zapisz poniżej.

Liczba nieparzysta nie dzieli się przez 2 (np. 3, 11, 15, 21).

.....

Punkt kontrolny: 4

Zadanie:

Oblicz wartość wyrażenia:

$2 + 2 \cdot 2 - 2$
Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 5

Zadanie:

Znajdź wartość kąta, który tworzą wskazówki zegara o godzinie 15:30. Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 6

Zadanie:

Oblicz wartość wyrażenia:

$5 - 3 \cdot 3$. Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 7

Zadanie:

Pewien towar kosztuje 200 srebrnych monet. Jego cenę obniżono o 20 procent. Ile teraz kosztuje towar?

.....

Punkt kontrolny: 8

Zadanie:

Oblicz obwód trójkąta prostokątnego o bokach o długości 6, 8 i 10 cm. Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 9

Zadanie:

Oblicz pierwiastek kwadratowy z liczby 25. Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 10

Zadanie:

Co to za liczba, która daje wynik 15, gdy dodasz do niej 2, odejmiesz od niej 1 i pomnożysz przez 3? Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 11

Zadanie:

Podaj sumę wszystkich liczb parzystych dodatnich nie większych niż 10. Wynik zapisz poniżej.

.....

Punkt kontrolny: 12

Zadanie:

Cegła waży kilogram i pół cegły. Ile kilogramów waży cegła? Wynik zapisz poniżej.

.....

Gra Miejsko-Sportowa „Wszystkie ręce na pokład”

Czas gry: ok. 1,5h.

Grupa docelowa gry: nastolatkowie w wieku 14-15 lat, w szczególności osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz osoby o niskim poziomie umiejętności kluczowych w obszarze logiki matematycznej, logicznego rozumowania - 20 osób podzielonych na 4 zespoły (możliwa modyfikacja liczby uczestników poprzez zmniejszenie liczby osób w drużynie).

Uwaga: gra może być również rozgrywana w grupie wiekowej starszych nastolatków (np. 16-18 lat). Należy wówczas zmodyfikować poziom trudności zagadek odpowiednio do wieku uczestników. Należy jednak pamiętać, że proponowane zadania powinny być stosunkowo łatwe do rozwiązania z uwagi na ograniczenia czasowe oraz specyfikę grupy docelowej (uczestnicy z niepełnosprawnościami).

Cel:

- Rozwój podstawowych umiejętności logicznego rozumowania przez uczestników i uczestniczki gry poprzez skłonienie ich do poszukiwania rozwiązań zadań rozmieszczonych w terenie.
- Nauka wiązania podstawowych węzłów.

Gra odbywa się w obrębie zaznaczonego na mapie terenu (każdy zespół otrzyma własną mapę).

Uwaga do prowadzących grę:

Należy wcześniej zdecydować, na jakim obszarze będzie się odbywać gra. Obszar ten powinien być dostosowany do potrzeb dzieci i młodzieży biorących udział w grze. Jeśli są to osoby o szczególnych potrzebach należy pamiętać o zabezpieczeniu obszaru - jeśli chcesz wiedzieć jak tego dokonać, to zapoznaj się z drugą częścią naszego poradnika.

Warto zadbać o to, aby punkty kontrolne z zadaniami, do których muszą dotrzeć zespoły nie były od siebie zbyt oddalone, ale jednocześnie, by ich lokalizacja nie była zupełnie oczywista.

Należy wcześniej przekazać uczestnikom gry jasne wytyczne na temat obszaru. Najlepiej wykorzystać do tego mapę, którą najprościej wydrukować z Internetu (np. korzystając z Google Mapy). To dobra okazja, aby zapoznać uczestników z pojęciem skali!

Przebieg gry:

- zapoznanie uczestników i uczestniczek z regulaminem gry (jeśli chcesz wiedzieć jakie informacje powinien zawierać regulamin gry zapoznaj się z naszymi

propozycjami zamieszczonymi w rozdziale 2),

- przekazanie uczestnikom numeru kontaktowego do organizatora gry,
- przekazanie drużynom kopert z Listem Wprowadzającym (załącznik nr 1) oraz Statkiem (załącznik nr 2),
- przekazanie drużynom map obszaru, na którym rozgrywana będzie gra,
- wyjaśnienie zasad gry (w przypadku uczestników o specjalnych potrzebach warto zapisać najważniejsze zasady na kartkach i wręczyć je zespołom).

Motywem przewodnim gry jest skompletowanie załogi statku - drużyny 5 majtków oraz 2 kapitanów, którzy wyruszą w podróż statkiem z Malty aż do odległej Polski. Przed nimi wiele dni morskiej podróży!

Zespoły grających będą mieć za zadanie odnaleźć poszczególne punkty kontrolne (w dowolnej kolejności) i odebrać czekających tam majtków lub kapitanów.

Majtkowie będą mogli opuścić punkty, jeśli drużyna odgadnie zagadkę zaś kapitanowie, jeśli uczestnicy wykonają zadanie.

W punktach 1 - 5 drużyny zmierzą się z zadaniami matematycznymi, zaś w punktach 6-7 czekać będą na nich zadania praktyczne.

W każdym z 7 punktów na drużynę czekać będzie wycięta z papieru postać (majtek lub kapitan) oraz koperta z zadaniem, które musi wykonać. Jeśli drużyna poprawnie wykona zadanie, może wkleić do swojego statku postać i „zabrać ją w morze".

Pewnym utrudnieniem jest fakt, że na niektórych punktach czeka czterech majtków, a na innych - trzech,

zatem drużyny, które pojawią się tam jako pierwsze, mogą zabrać majtka i pozbawić tej możliwości innych.

Grę wygra zespół lub zespoły, które w trakcie wyznaczonego czasu zbiorą 5 majtków i 2 kapitanów.

Jeśli żadnemu zespołowi się to nie uda – wygrywa zespół, który „zbierze" największą liczbę członków załogi.

Zespoły po wykonaniu wszystkich zadań lub po upływie czasu przeznaczonego na grę (1,5 godziny) powinny się pojawić na mecie (punkt należy zaznaczyć na mapach, które otrzymają uczestnicy), na której odbędzie się podsumowanie gry, czyli zostaną sprawdzone karty zespołów - „statki", ogłoszeni zwycięzcy i zwyciężczynie oraz wręczone nagrody.

Na koniec prowadzący przekaże wszystkim drużyną jakie były poprawne wyniki (ewaluacja gry).

Uwaga do prowadzących grę:

Aby przeprowadzić grę należy zaangażować 7 osób, do „obsługi punktów kontrolnych", czyli wydawania drużynom postaci z papieru po poprawnym wykonaniu zadania.

Należy również zaopatrzyć się w 4 rolki papierowe (np. po ręczniku kuchennym lub papierze toaletowym) i 16 metrów sznurka dowolnej grubości, który rozcinamy na 8 jednakowych części i umieszczamy po 4 na stanowiskach nr 6 i 7.

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Ahoj!

Nie ma nic lepszego na świecie niż legendarny maltański napój Kinnie! Mamy 100000 butelek tego legendarnego trunku ze skórek pomarańczy i chcemy dostarczyć go do Polski.

Musimy jednak poruszać się statkiem, a do tego potrzeba zaufanej załogi. Pomóż nam zebrać 5 majtków oraz 2 kapitanów, a otrzymasz sowitą nagrodę.

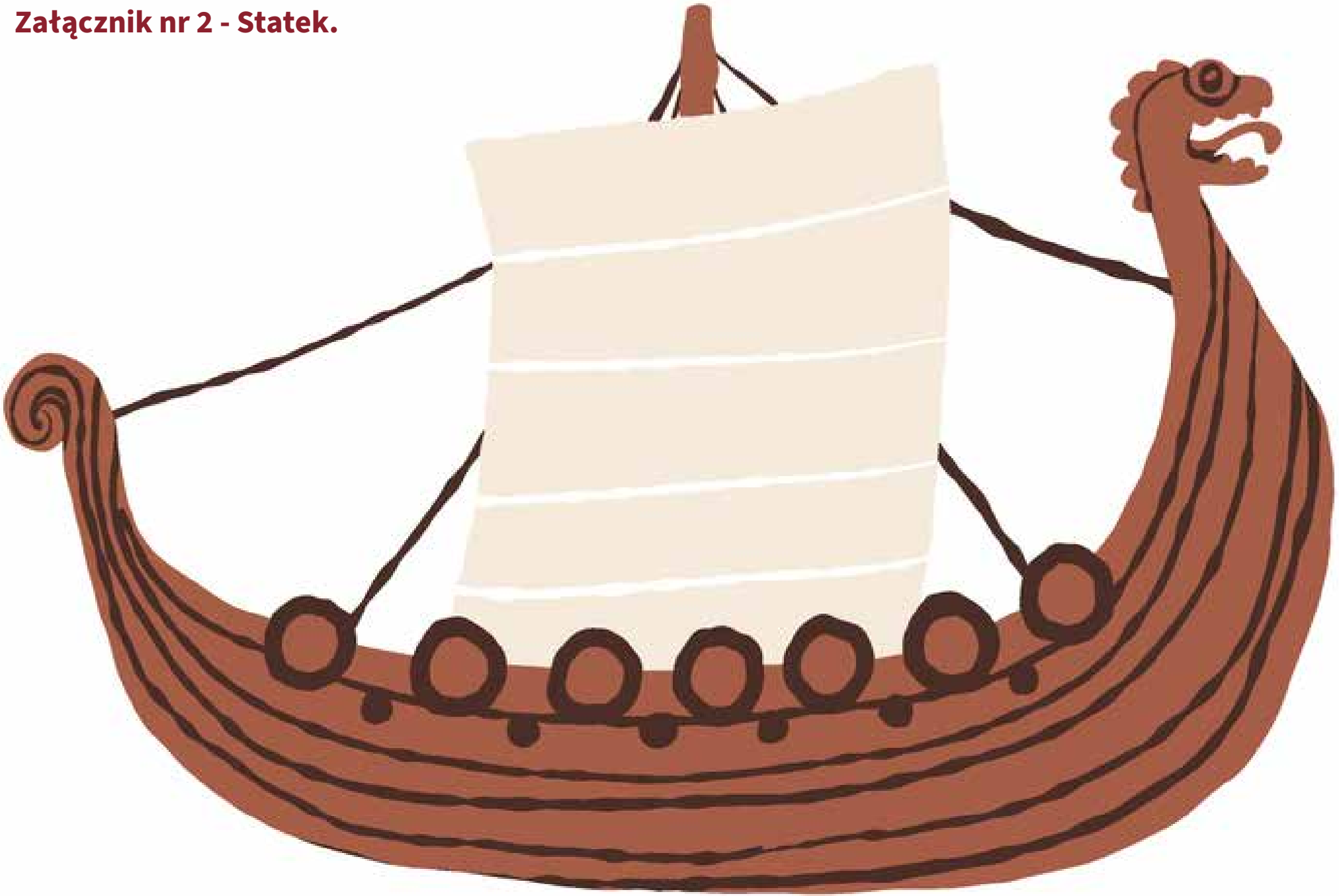
Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Ahoj!

Nie ma nic lepszego na świecie niż legendarny maltański napój Kinnie! Mamy 100000 butelek tego legendarnego trunku ze skórek pomarańczy i chcemy dostarczyć go do Polski.

Musimy jednak poruszać się statkiem, a do tego potrzeba zaufanej załogi. Pomóż nam zebrać 5 majtków oraz 2 kapitanów, a otrzymasz sowitą nagrodę.

Załącznik nr 2 - Statek.



Załącznik nr 3 - Załoga.

Załącznik nr 4 - Zadania dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Punkt kontrolny: 1

Zadanie:

Zbiornik z paliwem, który zabieramy na statek ma długość 6 metrów, szerokość 8 metrów i głębokość 3 metry. Ile paliwa możemy zabrać?

.....

Punkt kontrolny: 2

Zadanie:

Mam trzy beczki, z których każda ma pojemność 5 litrów, 8 litrów i 10 litrów. Bez użycia innych narzędzi, jak napełnisz beczkę o pojemności 7 litrów.

.....

Punkt kontrolny: 3

Zadanie:

Masz 9 kulek identycznego rozmiaru i koloru, ale jedna z nich jest albo cięższa albo lżejsza od pozostałych. Masz także wagę, która może być użyta tylko 2 razy. Jak możesz zidentyfikować kulę, która jest inna od pozostałych i czy jest ona lżejsza czy cięższa?

.....

Punkt kontrolny: 4

Zadanie:

W sklepie pokładowym widnieje napis: „Kupując trzy produkty w tej samej cenie czwarty otrzymasz gratis.”. Ile procent wynosi obniżka w stosunku do ceny, którą należałoby zapłacić bez promocji, jeśli kupimy dowolne 4 takie same produkty?

.....

Punkt kontrolny: 5

Zadanie:

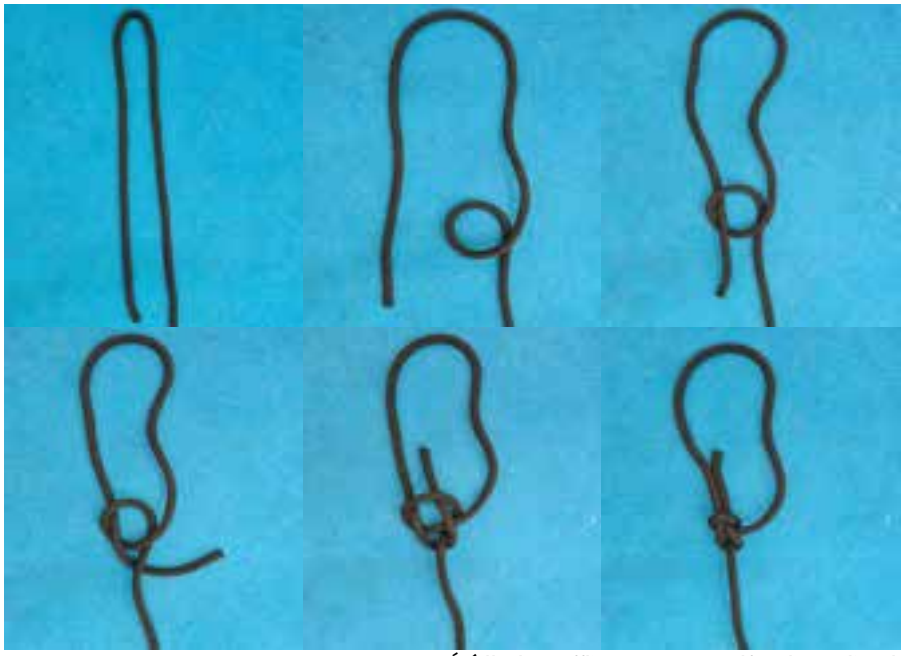
Na pokładzie rozegraliśmy turniej szachowy - w myśl zasady, że każdy zawodnik gra z każdym. Rozegrano 36 meczy szachowych. Ilu zawodników przystąpiło do zawodów?

.....

Punkt kontrolny: 6

Zadanie:

Wykonaj węzeł ratowniczy według instrukcji:

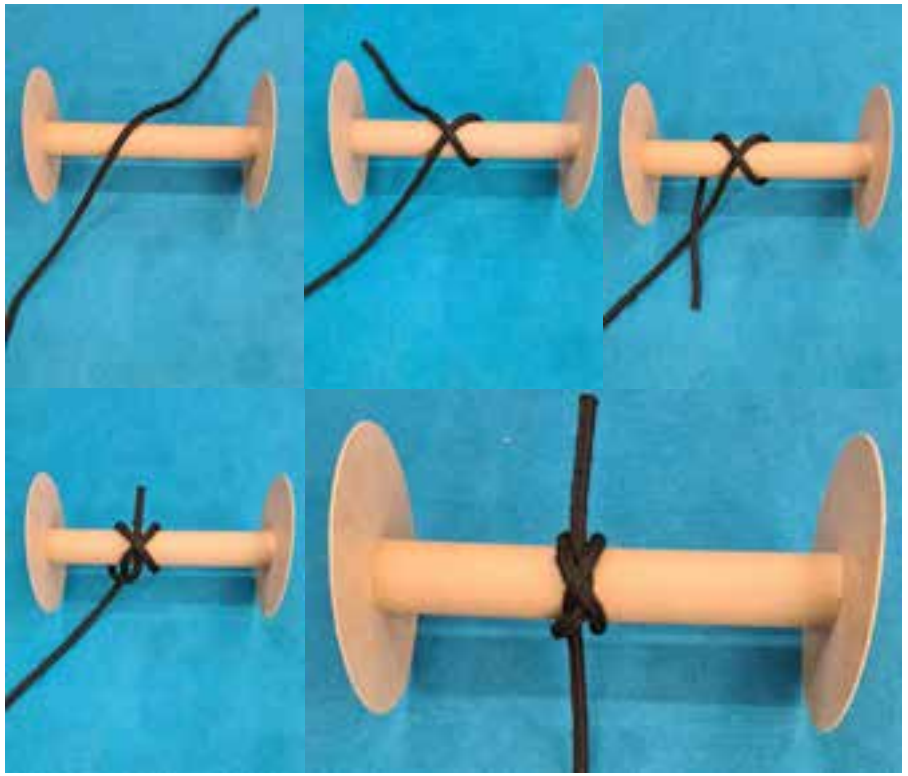


Źródło: https://linysyntetyczne.pl/wezly_na_linach

Punkt kontrolny: 7

Zadanie:

Wykonaj węzeł duszący według instrukcji:



Źródło: https://linysyntetyczne.pl/wezly_na_linach

Załącznik nr 4 - Zadania dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Punkt kontrolny: 1

Zadanie:

Zbiornik z paliwem, ktory zabieramy na statek ma długość 6 metrow, szerokość 8 metrow i głębokość 3 metry. Ile paliwa możemy zabrać?

.....

Punkt kontrolny: 2

Zadanie:

Mam trzy beczki, z ktorych każda ma pojemność 5 litrow, 8 litrow i 10 litrow. Bez użycia innych narzędzi, jak napełnisz beczkę o pojemności 7 litrow.

.....

Punkt kontrolny: 3

Zadanie:

Masz 9 kulek identycznego rozmiaru i koloru, ale jedna z nich jest albo cięższa albo lżejsza od pozostałych. Masz także wagę, ktora może być użyta tylko 2 razy. Jak możesz zidentyfikować kulę, ktora jest inna od pozostałych i czy jest ona lżejsza czy cięższa?

.....

Punkt kontrolny: 4

Zadanie:

W sklepie pokładowym widnieje napis: "Kupując trzy produkty w tej samej cenie czwarty otrzymasz gratis.". Ile procent wynosi obniżka w stosunku do ceny, ktorą należałoby zapłacić bez promocji, jeśli kupimy dowolne 4 takie same produkty?

.....

Punkt kontrolny: 5

Zadanie:

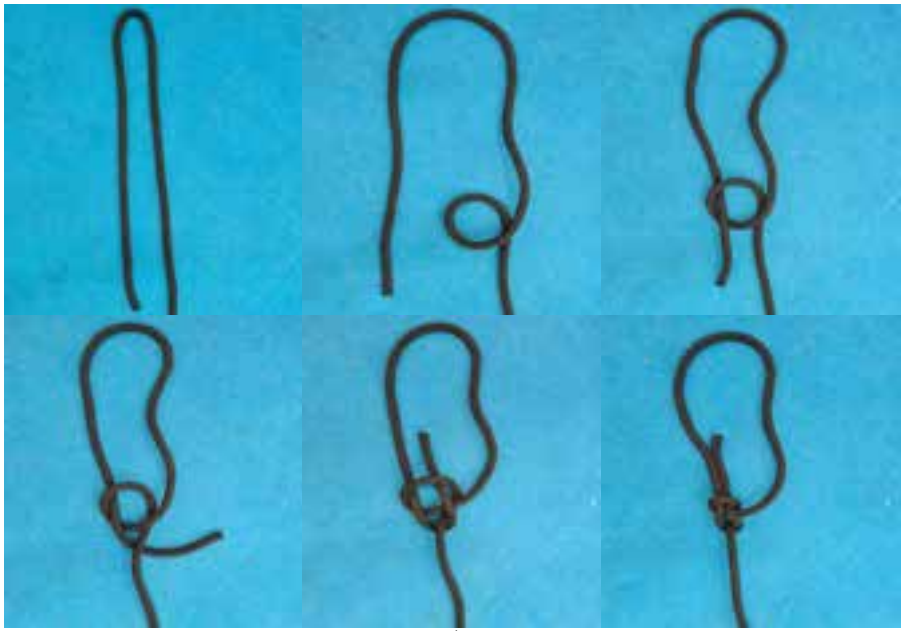
Na pokładzie rozegraliśmy turniej szachowy – w myśl zasady, że każdy zawodnik gra z każdym. Rozegrano 36 meczy szachowych. Ilu zawodników przystąpiło do zawodów?

.....

Punkt kontrolny: 6

Zadanie:

Wykonaj węzeł ratowniczy według instrukcji:

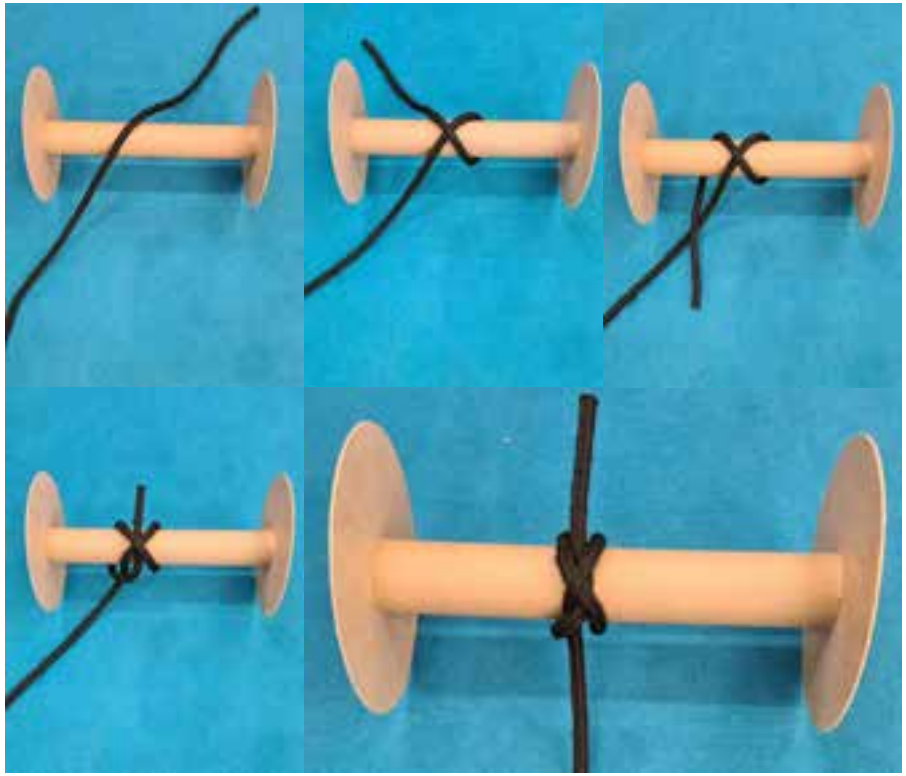


Źródło: https://linysyntetyczne.pl/wezly_na_linach

Punkt kontrolny: 7

Zadanie:

Wykonał węzeł duszący według instrukcji:



Źródło: https://linysyntetyczne.pl/wezly_na_linach

Gra Miejsko-Sportowa „SocjalizAKCJA”

Czas gry: ok. 2h.

Grupa docelowa gry: nastolatkowie w wieku 14-15 lat, w szczególności osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz osoby o niskim poziomie umiejętności społecznych - 20 osób podzielonych na 4 zespoły (możliwa modyfikacja liczby uczestników poprzez zmniejszenie liczby osób w drużynie).

Uwaga: gra może być również rozgrywana w grupie wiekowej starszych nastolatków (np. 16-18 lat).

Cel: Rozwój podstawowych umiejętności społecznych uczestników i uczestniczek poprzez skłonienie ich do dialogu w celu rozwiązania gry.

Gra odbywa się w obrębie zaznaczonego na mapie terenu (każdy zespół otrzyma własną mapę).

Uwaga do prowadzących grę:

Należy wcześniej zdecydować, na jakim obszarze będzie się odbywać gra. Obszar ten powinien być dostosowany do potrzeb dzieci i młodzieży biorących udział w grze. Jeśli są to osoby o szczególnych potrzebach należy pamiętać o zabezpieczeniu obszaru - jeśli chcesz wiedzieć jak tego dokonać, to zapoznaj się z drugą częścią naszego poradnika.

Należy wcześniej przekazać uczestnikom gry jasne wytyczne na temat obszaru. Najlepiej wykorzystać do tego mapę, którą najprościej wydrukować z Internetu (np. korzystając z Google Mapy). To dobra okazja, aby zapoznać uczestników z pojęciem skali!

Przebieg gry:

- zapoznanie uczestników i uczestniczek z regulaminem gry (jeśli chcesz wiedzieć jakie informacje powinien zawierać regulamin gry zapoznaj się z naszymi propozycjami zamieszczonymi w rozdziale 2),
- przekazanie uczestnikom numeru kontaktowego do organizatora gry,
- przekazanie drużynom kopert z Listem Wprowadzającym (załącznik nr 1) oraz „Kartami Hobby" (załącznik nr 2)
- przekazanie drużynom map obszaru, na którym rozgrywana będzie gra,
- wyjaśnienie zasad gry (w przypadku uczestników o specjalnych potrzebach warto zapisać najważniejsze zasady na kartkach i wręczyć je zespołom).

Każda z drużyn otrzymuje w kopercie 16 kartek A4 z różnymi zainteresowaniami (np. fotografia, malarstwo, wędkarstwo).

Zadaniem drużyn jest w ciągu czasu trwania gry - 2 godziny odnaleźć wśród osób znajdujących się na obszarze określonym przez otrzymane mapki (np. wśród przechodniów, pracowników sklepów) osoby o określonych hobby. Po znalezieniu takie osoby należy poprosić ją o możliwość wykonania zdjęcia z kartką symbolizującą zainteresowanie.

Wygrywa drużyna lub drużyny, które odnajdą wszystkie 16 osób o określonych hobby.

Grę można zmodyfikować w ten sposób, aby po wykonaniu zadania w przypadku wolnego czasu drużyny szukały kolejnych osób z danymi zainteresowaniami, wówczas wygrywa drużyna, która zdobędzie 16 obowiązkowych zdjęć i największą liczbę zdjęć dodatkowych.

Uwagi:

Uczestnicy gry potrzebują telefonu komórkowego (min. jednego na zespół) lub aparatu fotograficznego z opcją podglądu zdjęć.

Uczestnicy nie mogą wykonywać zdjęć innym uczestnikom gry.

Pamiętaj, że warto na wybranym wcześniej terenie poinformować pracowników sklepów i innych punktów usługowych, że planujesz rozegrać grę o określonym charakterze. Pozwoli to uniknąć sytuacji konfliktowych, gdy młodzi uczestnicy będą prosić o zdjęcia.

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Witajcie Uczestnicy i Uczestniczki,

przed Wami nietypowa gra miejska - tym razem zamiast zagadek do rozwiązania czeka na Was następujące zadanie: musicie znaleźć osoby, które mają konkretne zainteresowania.

W kopercie znajdziecie „Karty hobby". Poproście osoby, które znaleźliście o możliwość zrobienia zdjęcia z ich hobby.

Rozmawiajcie - niech to będzie dobra zabawa!

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Witajcie Uczestnicy i Uczestniczki,

przed Wami nietypowa gra miejska - tym razem zamiast zagadek do rozwiązania czeka na Was następujące zadanie: musicie znaleźć osoby, które mają konkretne zainteresowania.

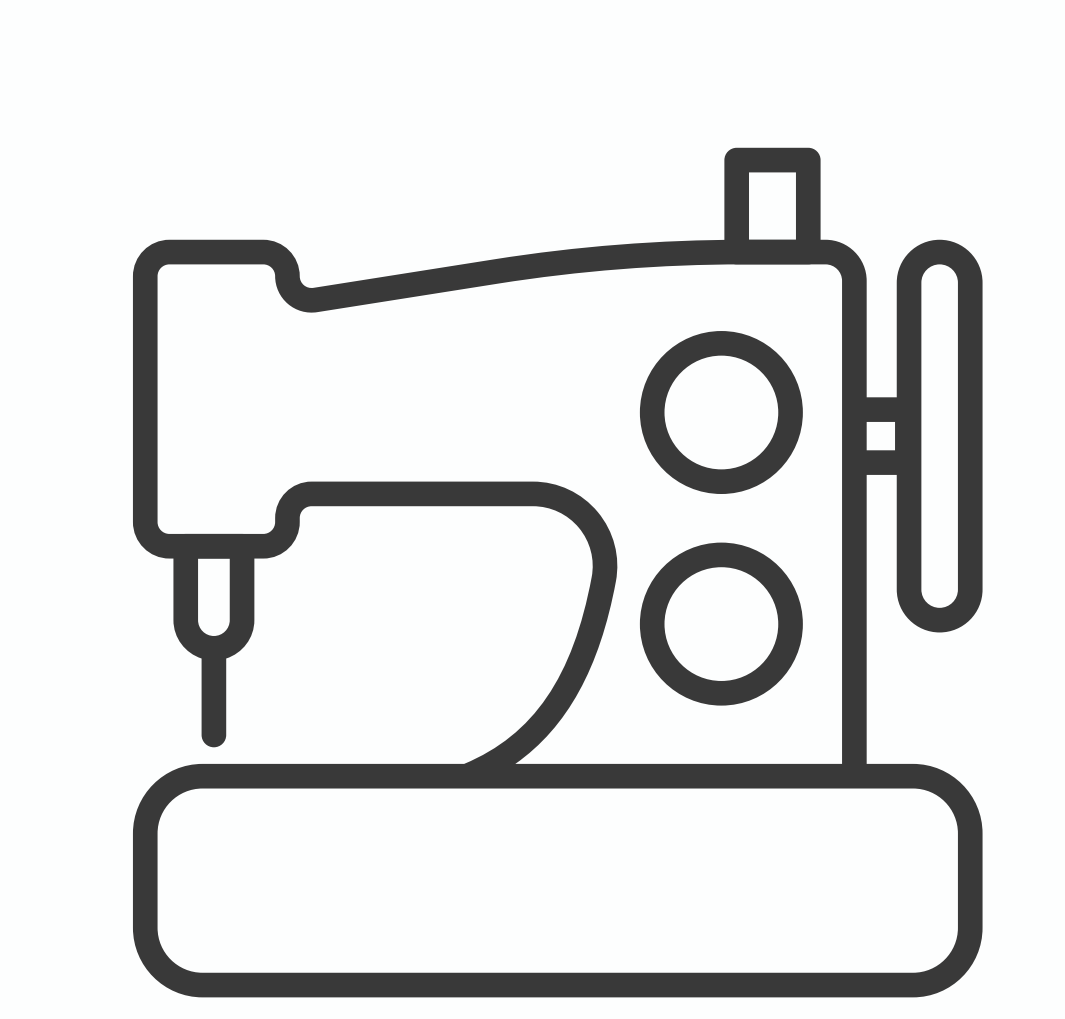
W kopercie znajdziecie "Karty hobby". Poproście osoby, które znaleźliście o możliwość zrobienia zdjęcia z ich hobby.

Rozmawiajcie - niech to będzie dobra zabawa!

Załącznik nr 2 - Karty hobby (dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych).

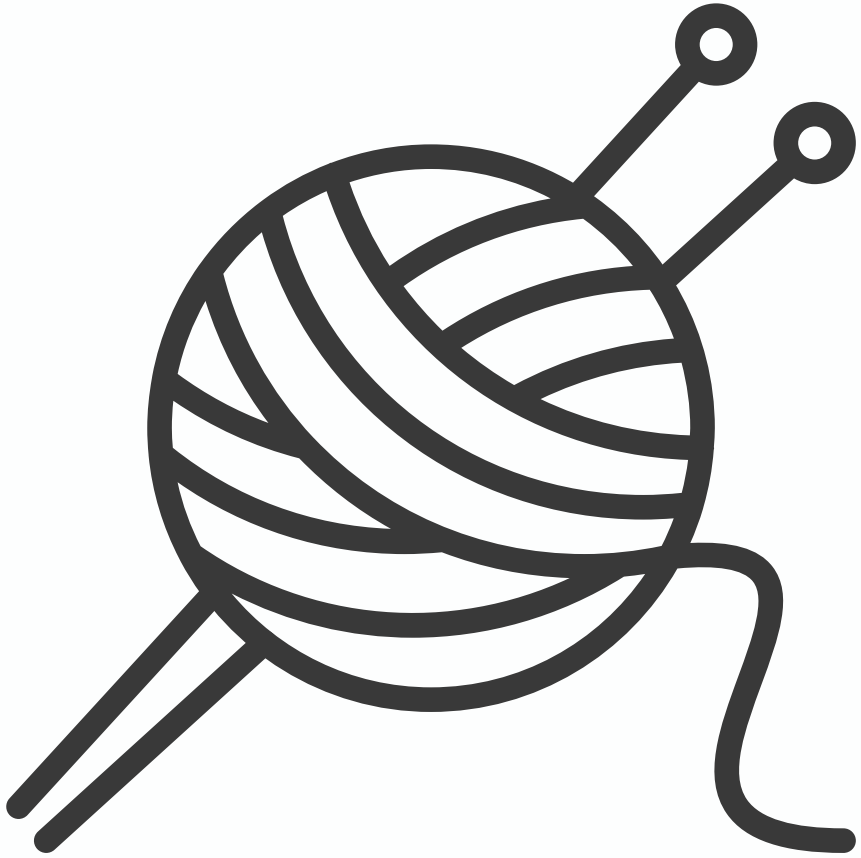
Słuchanie muzyki

Ogrodnictwo

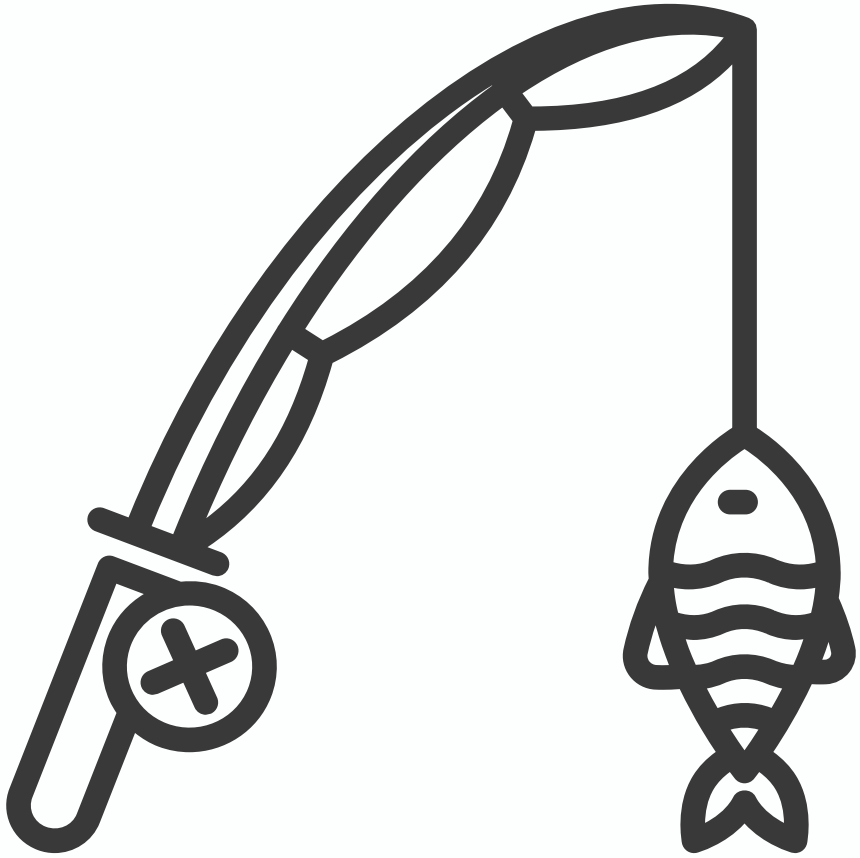


Krawiectwo

Gry karciane



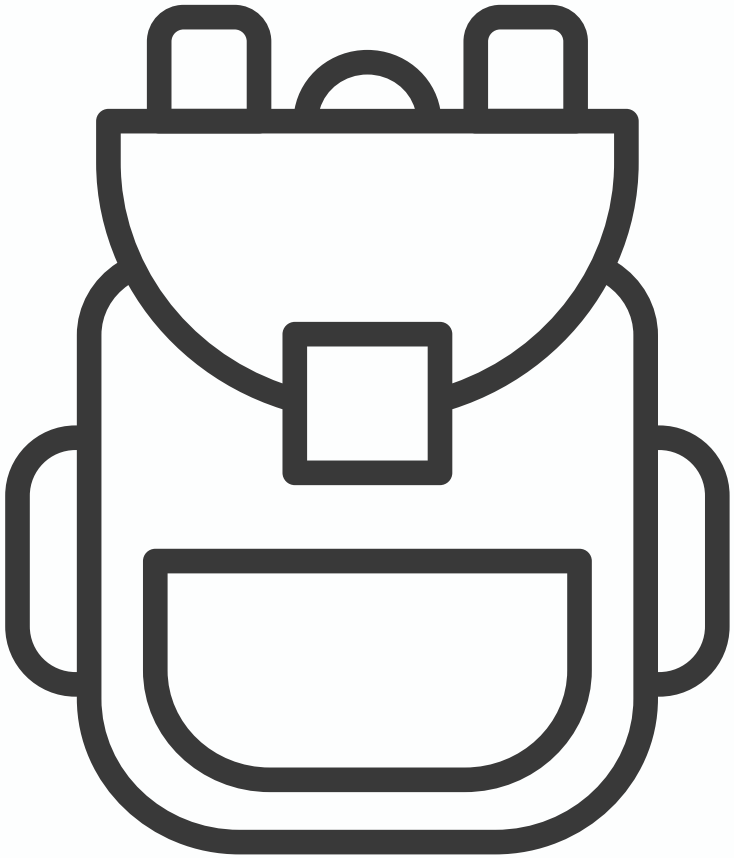
Robótki ręczne



Wędkarstwo

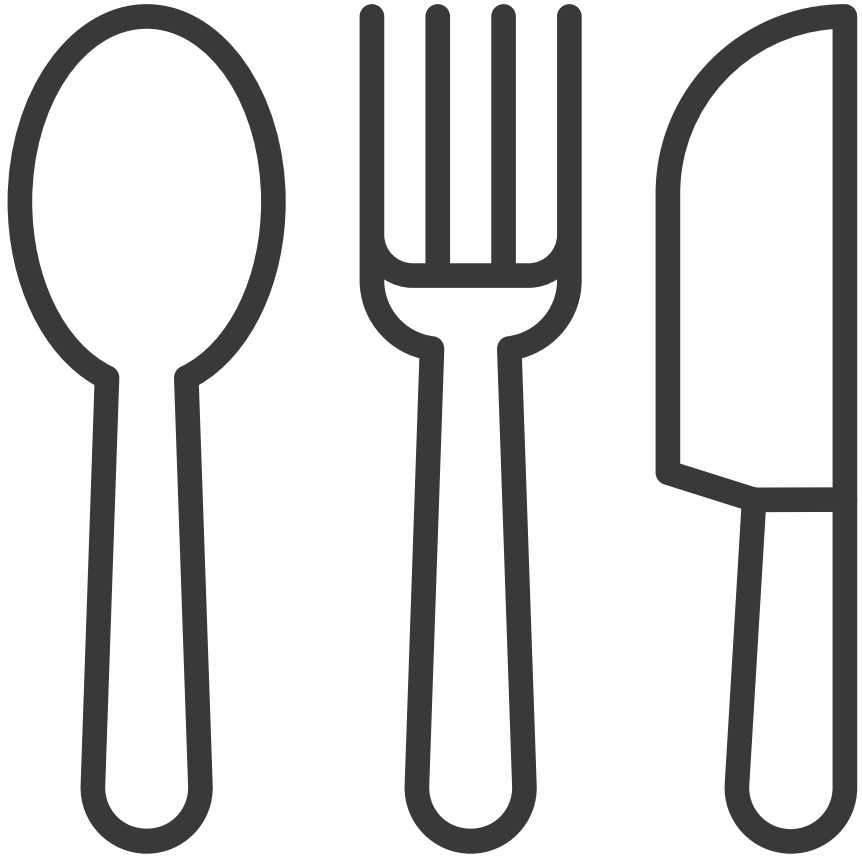
Fotografia

Rozmowy z przyjaciółmi

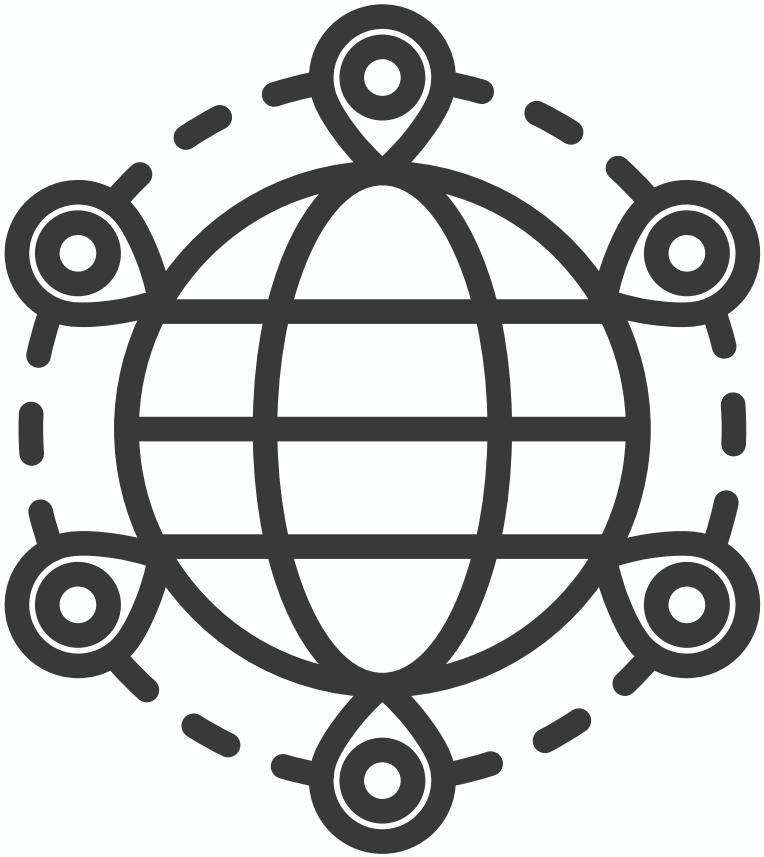


Wycieczki górskie

Czytanie książek

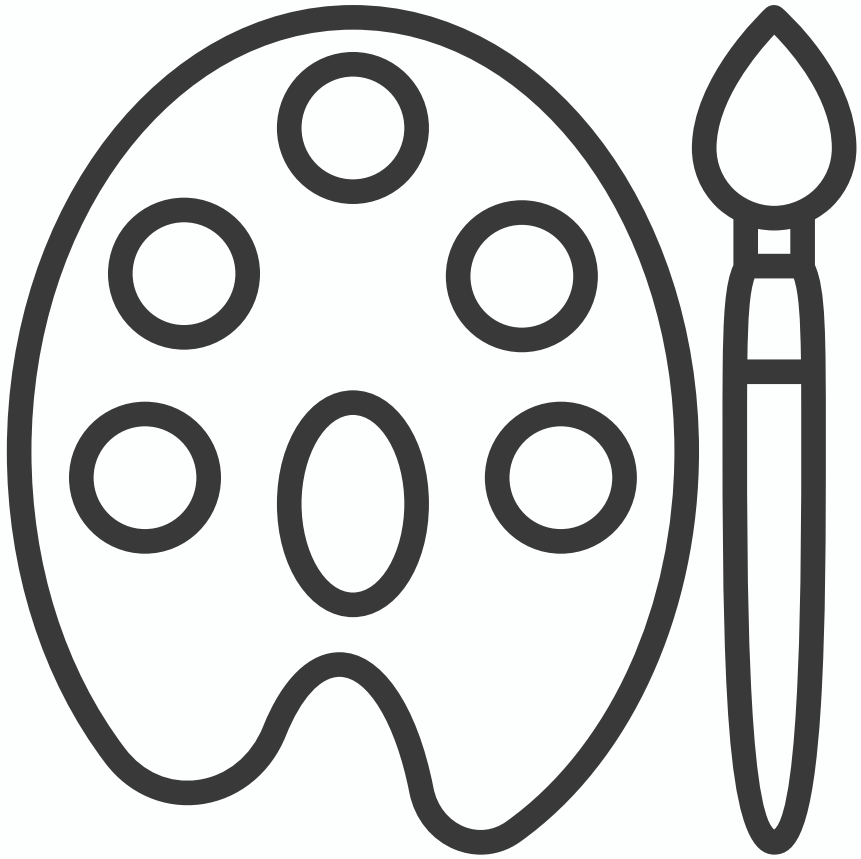


Gotowanie



Podróże

Media społecznościowe



Malowanie

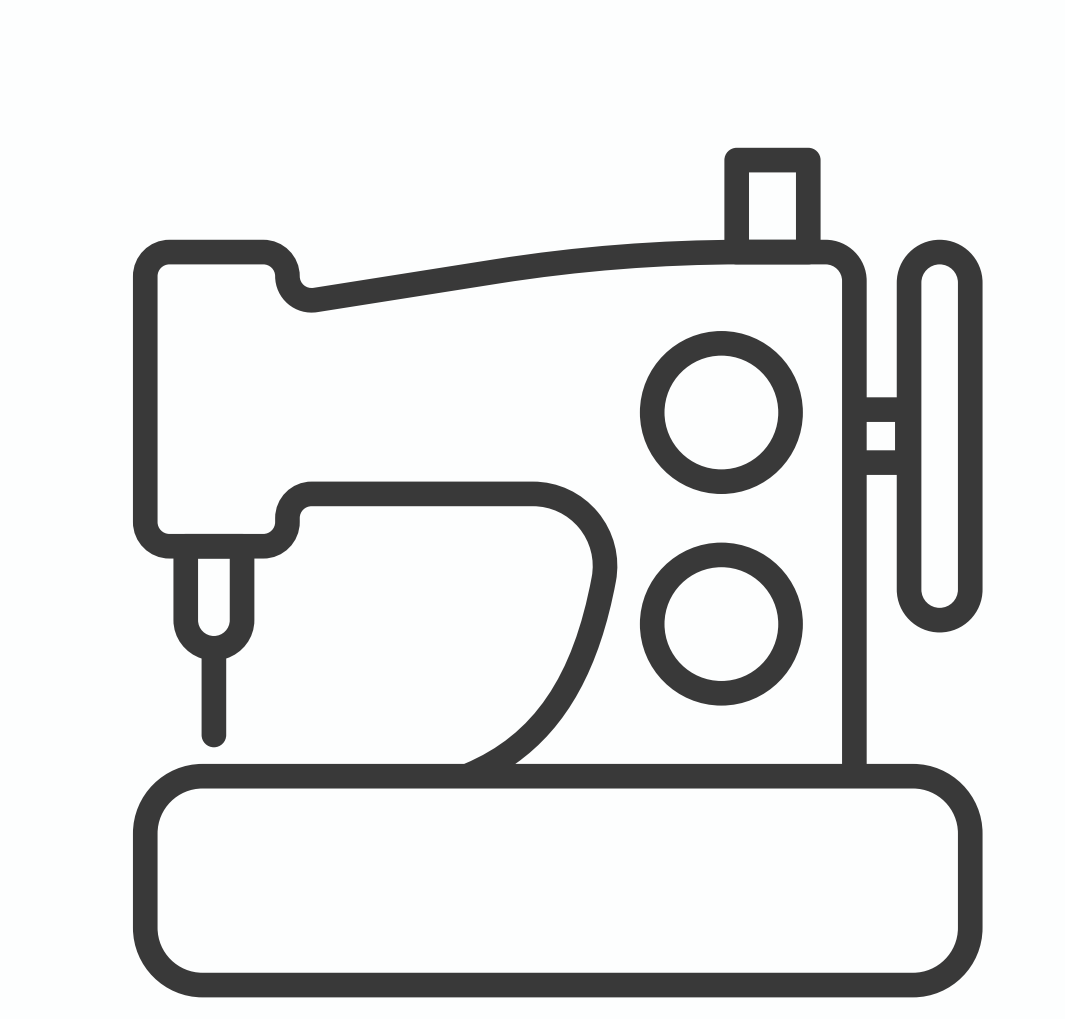
Gry wideo

Joga

Załącznik nr 2 - Karty hobby (dla uczestników o specjalnych potrzebach edukacyjnych).

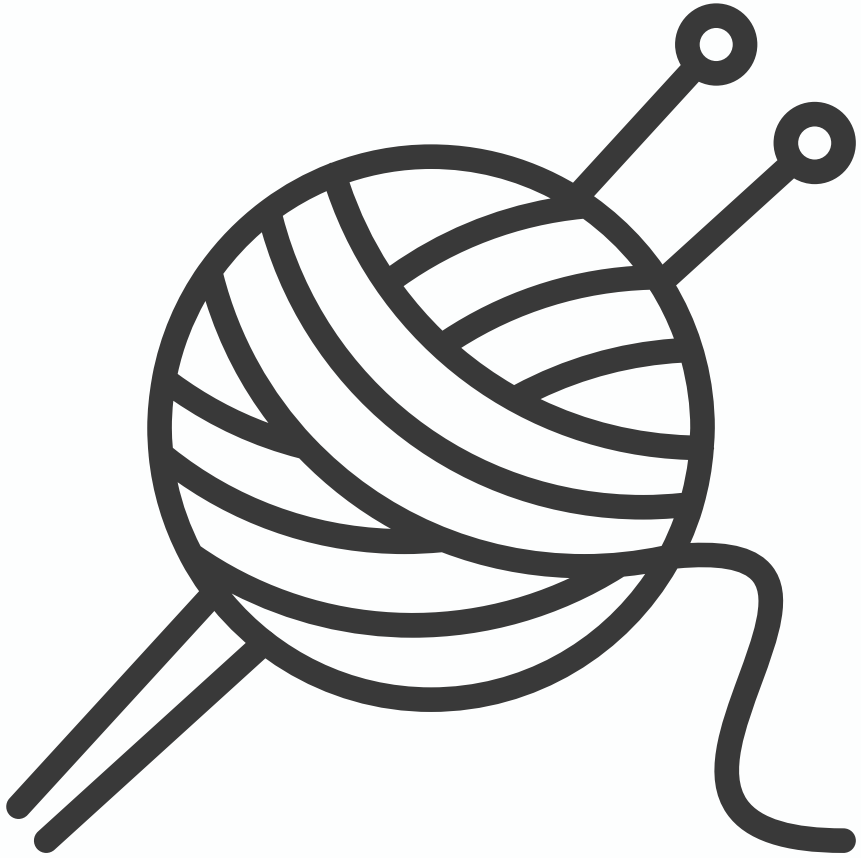
Słuchanie muzyki

Ogrodnictwo

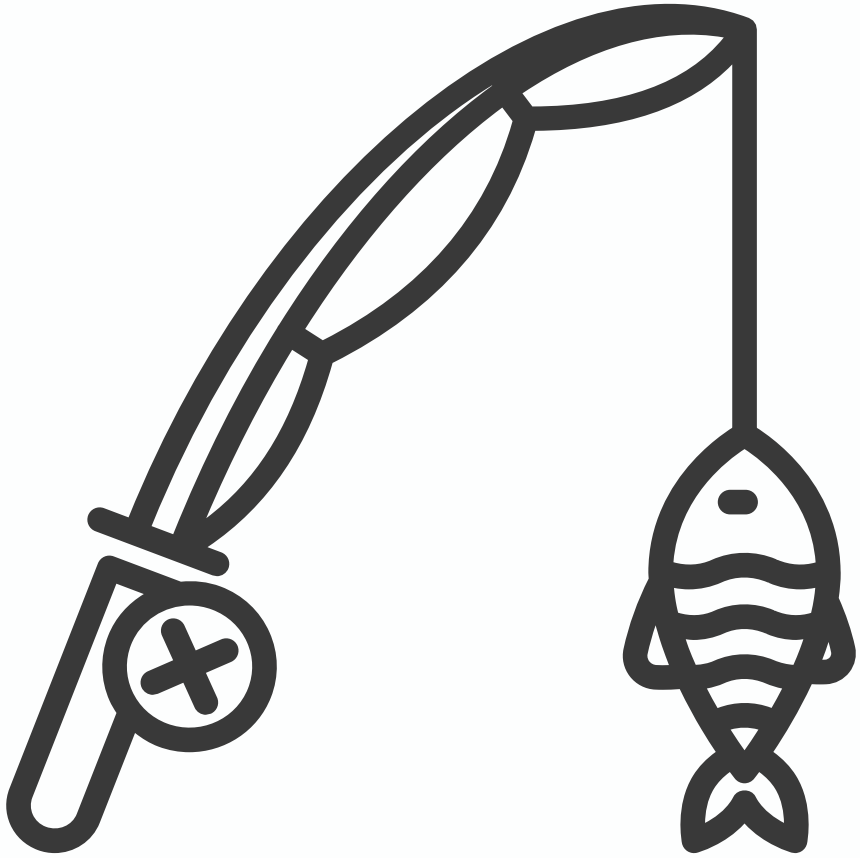


Krawiectwo

Gry karciane



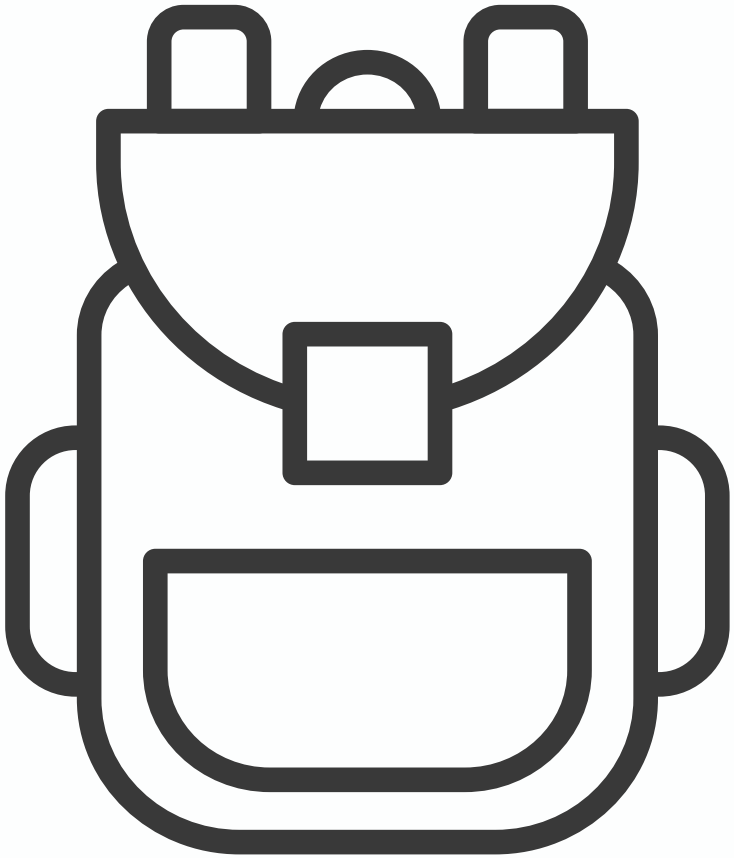
Robotki ręczne



Wędkarstwo

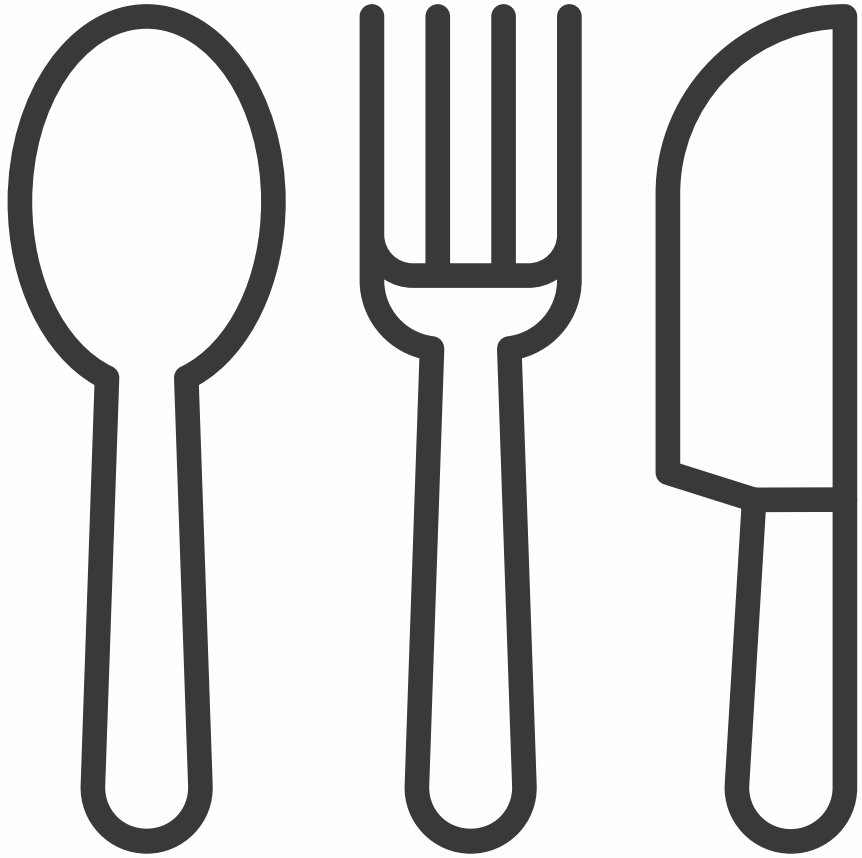
Fotografia

Rozmowy z przyjaciółmi

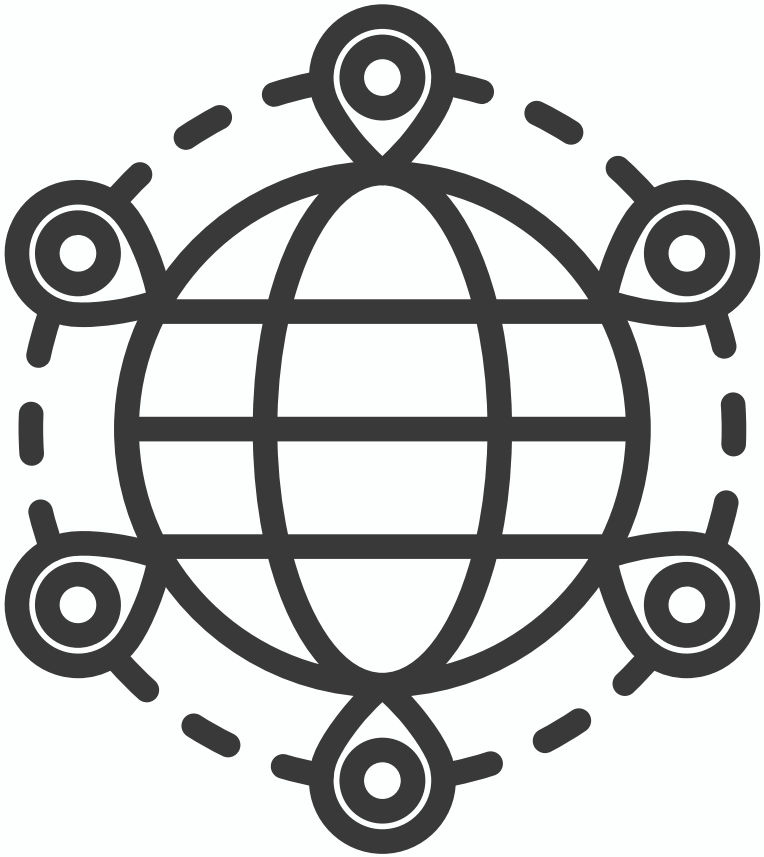


Wycieczki górskie

Czytanie książek

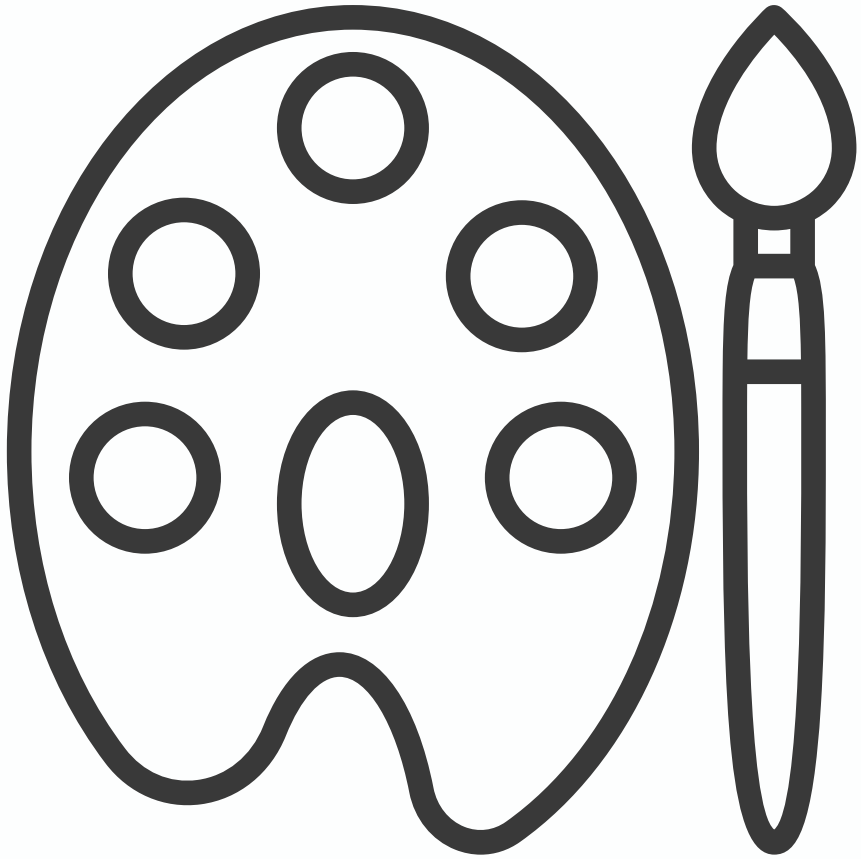


Gotowanie



Podróże

Media społecznościowe



Malowanie

Gry wideo

Joga

Gra Miejsko-Sportowa „EkoLOGICZNI”

Czas gry: ok. 2h.

Grupa docelowa gry: nastolatkowie w wieku 14-15 lat, w szczególności osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz osoby o niskim poziomie wiedzy dotyczącej zrównoważonego rozwoju - 20 osób podzielonych na 4 zespoły (możliwa modyfikacja liczby uczestników poprzez zmniejszenie liczby osób w drużynie).

Uwaga: gra może być również rozgrywana w grupie wiekowej starszych nastolatków (np. 16-18 lat).

Cel: Nabycie podstawowej wiedzy o zrównoważonym rozwoju oraz kształtowanie postaw proekologicznych uczestników i uczestniczek gry poprzez skłonienie ich rozwiązania 5 zagadnień „ekoLOGICZNYCH".

Gra odbywa się w obrębie zaznaczonego na mapie terenu (każdy zespół otrzyma własną mapę), na którym znajduje się 5 punktów kontrolnych z zadaniami do wykonania.

Uwaga do prowadzących grę:

Należy wcześniej zdecydować, na jakim obszarze będzie się odbywać gra. Obszar ten powinien być dostosowany do potrzeb dzieci i młodzieży biorących udział w grze. Jeśli są to osoby o szczególnych potrzebach należy pamiętać o zabezpieczeniu obszaru - jeśli chcesz wiedzieć jak tego dokonać, to zapoznaj się z drugą częścią naszego poradnika.

Należy wcześniej przekazać uczestnikom gry jasne wytyczne na temat obszaru. Najlepiej wykorzystać do tego mapę, którą najprościej wydrukować z Internetu (np. korzystając z Google Mapy). To dobra okazja, aby zapoznać uczestników z pojęciem skali!

Przebieg gry:

- zapoznanie uczestników i uczestniczek z regulaminem gry (jeśli chcesz wiedzieć jakie informacje powinien zawierać regulamin gry zapoznaj się z naszymi propozycjami zamieszczonymi w rozdziale 2),
- przekazanie uczestnikom numeru kontaktowego do organizatora gry,
- przekazanie drużynom kopert z Listem Wprowadzającym (załącznik nr 1),
- przekazanie drużynom map obszaru, na którym rozgrywana będzie gra,
- wyjaśnienie zasad gry (w przypadku uczestników o specjalnych potrzebach warto zapisać najważniejsze zasady na kartkach i wręczyć je zespołom).

Zadaniem drużyn jest w ciągu czasu trwania gry - 2 godziny odnaleźć wszystkie 5 punktów kontrolnych i rozwiązać zadania, które umieszczone zostały w zamkniętych kopertach z numerami drużyn.

Odpowiedzi do zadań należy zapisać na „Karcie rozwiązań".

Zespoły po wykonaniu wszystkich zadań lub po upływie czasu przeznaczonego na grę (2 godziny) powinny się pojawić na mecie (punkt należy zaznaczyć na mapach, które otrzymają uczestnicy), na której odbędzie się podsumowanie gry, czyli zostaną sprawdzone karty rozwiązań zespołów, ogłoszeni zwycięzcy i zwyciężczynie oraz wręczone nagrody.

Na koniec prowadzący przekaże wszystkim drużynom jakie były poprawne wyniki (ewaluacja gry).

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Witajcie Młodzi Miłośnicy Ziemi,

Przed Wami 5 zadań o tematyce ekologicznej,
ich rozwiązanie jest testem jak dobrze
znacie reguły przyjazne naszej planecie.

Rozwiązując test dowiecie się czym jest
zrównoważony rozwój oraz recykling.

Powodzenia!

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Witajcie Młodzi Miłośnicy Ziemi,

Przed Wami 5 zadań o tematyce ekologicznej, ich rozwiązanie jest testem jak dobrze znacie reguły przyjazne naszej planecie.

Rozwiązując test dowiecie się czym jest zrównoważony rozwój oraz recykling.

Powodzenia!

Załącznik nr 4 - Zadania dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Punkt kontrolny: 1

Zadanie:

Jedno gospodarstwo domowe wytwarza dziennie śmieci, które średnio mieszczą się w 80 litrowym worku. Policz ile czasu (w latach) zajmie rodzinie mieszkającej w jednym gospodarstwie domowym wytworzenie śmieci, które wypełnią cały basen olimpijski?

Przyjmij, że basen olimpijski ma wymiary 25 m x 50 m x 2 m.

Wynik podaj z dokładnością do całości.

.....

Punkt kontrolny: 2

Zadanie:

Dopasuj napisy:

PAPIER

BIO

METAL I TWORZYWA SZTUCZNE

SZKŁO

MIESZANE

do koszy.

Punkt kontrolny: 3

Wykonaj dwa poniższe zadania:

1. W klasie znajduje się 350 m^3 powietrza. 20% tego powietrza to tlen. Ile m^3 tlenu jest w tej klasie?

2. Ile tlenu znajduje się w kasie o podłodze w kształcie prostokąta o wymiarach 10 m x 5,5 m i wysokości 4 m?

.....

Punkt kontrolny: 4

Wyciek 1 kropli wody z kranu na sekundę daje upływ około 0,7 dm^3 wody w ciągu godziny.

Ile wycieknie wody z kapiącego kranu w ciągu tygodnia?

(1 dm^3 to litr wody)

Punkt kontrolny: 5

Woda jest najbardziej rozpowszechnioną substancją na Ziemi.

Oblicz, ile wody zawiera Twój organizmy Waszej drużyny (zsumowane), skoro woda stanowi 70% masy ciała.

Załącznik nr 2 - Zadania dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Punkt kontrolny: 1

Zadanie:

Jedno gospodarstwo domowe wytwarza dziennie śmieci, które średnio mieszczą się w 80 litrowym worku.

Oblicz ile średnio litrów śmieci wytwarza rodzina zamieszkująca jedno gospodarstwo domowe rocznie, przy założeniu, że rok ma 365 dni.

.....

Punkt kontrolny: 2

Zadanie:

Dopasuj napisy:

PAPIER

BIO

METAL I TWORZYWA SZTUCZNE

SZKŁO

MIESZANE

do koszy.

Punkt kontrolny: 3

Wykonaj dwa poniższe zadania:

1. W klasie znajduje się 400 m^3 powietrza. 20% tego powietrza to tlen. Ile m^3 tlenu jest w tej klasie?

2. Ile tlenu znajduje się w kasie o podłodze w kształcie prostokąta o wymiarach 10 m x 4 m i wysokości 2 m? (Objętość "klasy można obliczyć mnożąc przez siebie jej wymiary 10 x 4 x 2)

.....

Punkt kontrolny: 4

Wyciek 1 kropli wody z kranu na sekundę to strata 1 litra wody w ciągu godziny.

Ile litrow wody wycieknie z kapiącego kranu w ciągu tygodnia?

.....

Punkt kontrolny: 5

Oblicz, ile wody zawiera Twój organizm, skoro woda stanowi 70% masy ciała.

Gra Miejsko-Sportowa „Tajemnice Malty”

Czas gry: ok. 1,5h.

Grupa docelowa gry: Grupa docelowa gry: nastolatkowie w wieku 14-15 lat, w szczególności osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych - 20 osób podzielonych na 4 zespoły (możliwa modyfikacja liczby uczestników poprzez zmniejszenie liczby osób w drużynie).

Uwaga: gra może być również rozgrywana w grupie wiekowej starszych nastolatków (np. 16-18 lat).

Cel:

Podnoszenie kompetencji kulturowych poprzez poznanie podstawowych informacji o Malcie - jej tradycji, geografii i religii.

Gra odbywa się w obrębie zaznaczonego na mapie terenu (każdy zespół otrzyma własną mapę), na którym znajduje się 10 punktów kontrolnych z pytaniami testowymi do wykonania.

Uwaga do prowadzących grę:

Należy wcześniej zdecydować, na jakim obszarze będzie się odbywać gra. Obszar ten powinien być dostosowany do potrzeb dzieci i młodzieży biorących udział w grze. Jeśli są to osoby o szczególnych potrzebach należy pamiętać o zabezpieczeniu obszaru - jeśli chcesz wiedzieć jak tego dokonać, to zapoznaj się z drugą częścią naszego poradnika.

Należy wcześniej przekazać uczestnikom gry jasne wytyczne na temat obszaru. Najlepiej wykorzystać do tego mapę, którą najprościej wydrukować z Internetu (np. korzystając z Google Mapy). To dobra okazja, aby zapoznać uczestników z pojęciem skali!

Przebieg gry:

- zapoznanie uczestników i uczestniczek z regulaminem gry (jeśli chcesz wiedzieć jakie informacje powinien zawierać regulamin gry zapoznaj się z naszymi propozycjami zamieszczonymi w rozdziale 2),
- przekazanie uczestnikom numeru kontaktowego do organizatora gry,
- przekazanie drużynom kopert z Listem Wprowadzającym (załącznik nr 1) oraz Tabelką na odpowiedzi (załącznik nr 3).
- przekazanie drużynom map obszaru, na którym rozgrywana będzie gra,
- wyjaśnienie zasad gry (w przypadku uczestników o specjalnych potrzebach warto zapisać najważniejsze zasady na kartkach i wręczyć je zespołom).

Zadaniem drużyn jest podczas trwania gry (1,5 godziny) odnaleźć wszystkie 10 punktów kontrolnych i udzielić odpowiedzi na pytania, które umieszczone zostały w zamkniętych kopertach z numerami drużyn.

Uwaga: Drużyny mogą szukać odpowiedzi w Internecie - prowadzący powinien upewnić się, że w każdej drużynie jest co najmniej jedna osoba mająca dostęp do Internetu w telefonie (równość szans).

Zespoły po wykonaniu wszystkich zadań lub po upływie czasu przeznaczonego na grę (1,5 godziny) powinny się pojawić na mecie (punkt należy zaznaczyć na mapach, które otrzymają uczestnicy), na której odbędzie się podsumowanie gry, czyli zostaną sprawdzone karty rozwiązań zespołów, ogłoszeni zwycięzcy i zwyciężczynie oraz wręczone nagrody.

Na koniec prowadzący przekaże wszystkim drużyną jakie były poprawne odpowiedzi (ewaluacja gry).

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Drodzy uczestnicy i drogie uczestniczki,

Malta jest wyspiarskim państwem-miastem położonym w Europie Południowej, na Morzu Śródziemnym, nieco ponad 80 km na południe od Włoch.

To wyjątkowe miejsce o barwnej kulturze oraz bogatym dziedzictwie historycznym.

Malta jest krajem rozwiniętym o bardzo wysokim wskaźniku rozwoju społecznego oraz dobrej jakości życia.

Zapraszamy Was do udziału w grze, dzięki której poznacie ciekawostki na temat tej niezwykłej wyspy.

Uwaga: tym razem możecie korzystać z telefonów komórkowych.

Dobrej zabawy!

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Drodzy uczestnicy i drogie uczestniczki,

Malta jest wyspiarskim państwem-miastem położonym w Europie Południowej, na Morzu Śródziemnym, nieco ponad 80 km na południe od Włoch.

To wyjątkowe miejsce o barwnej kulturze oraz bogatym dziedzictwie historycznym.

Malta jest krajem rozwiniętym o bardzo wysokim wskaźniku rozwoju społecznego oraz dobrej jakości życia.

Zapraszamy Was do udziału w grze, dzięki której poznacie ciekawostki na temat tej niezwykłej wyspy.

Uwaga: tym razem możecie korzystać z telefonów komórkowych.

Załącznik nr 2 - Zadania dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Punkt kontrolny: 1

Zadanie:

Jaki jest jeden z oficjalnych języków Malty?

A. Angielski

B. Hiszpański

C. Włoski

D. Francuski

Punkt kontrolny: 2

Zadanie:

Co to „Luzzu”?

A. Typ łodzi rybackiej używanej na Malcie

B. Typ wieży obronnej zbudowanej w czasach rzymskich

C. Typ przystani morskiej używanej w celach handlowych

D. Typ pomnika znanego maltańskiego rzeźbiarza

Punkt kontrolny: 3

Jaki jest symbol Valletty, stolicy Malty?

A. Katedra św. Jana

B. Wieża zegarowa

C. Fort St Elmo

D. Brama Miasta

Punkt kontrolny: 4

Co oznacza słowo "Valletta"?

A. Miasto piękna

B. Miasto światła

C. Miasto miłości

D. Miasto wojenne

Punkt kontrolny: 5

Jaka jest największa wyspa archipelagu maltańskiego?

A. Malta

B. Gozo

C. Comino

D. St. Paul's Island

Punkt kontrolny: 6

Co to są "Ggantija"?

A. Najstarsze na świecie świątynie megalityczne na wyspie Gozo

B. Znajdujący się w Valletcie klasztor

C. Historyczny pałac rządowy

D. Góra na Malcie z panoramicznym widokiem na morze

Punkt kontrolny: 7

Jaka jest waluta Malty?

A. Euro

B. Dolar amerykański

C. Funty maltańskie

D. Korona maltańska

Punkt kontrolny: 8

Jaki jest narodowy ptak Malty?

A. Słonecznik

B. Gołąb

C. Pelikan

D. Kaczka

Punkt kontrolny: 9

Jak nazywa się słynny maltański napój ze skórek pomarańczy?

A. Orange soda

B. Cisk

C. Hopleaf

D. Kinnie

Punkt kontrolny: 10

Co to jest "Festa"?

A. Maltańskie święto religijne z procesjami i fajerwerkami

B. Festiwal filmowy organizowany w Valletcie

C. Nocne spływy kajakowe na maltańskim wybrzeżu

D. Największy basen kąpielowy na Malcie

Załącznik nr 2 - Zadania dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Punkt kontrolny: 1

Zadanie:

Jaki jest jeden z oficjalnych języków Malty?

A. Angielski

B. Hiszpański

C. Włoski

D. Francuski

Punkt kontrolny: 2

Zadanie:

Co to "Luzzu"?

A. Typ łodzi rybackiej używanej na Malcie

B. Typ wieży obronnej zbudowanej w czasach rzymskich

C. Typ przystani morskiej używanej w celach handlowych

D. Typ pomnika znanego maltańskiego rzeźbiarza

Punkt kontrolny: 3

Jaki jest symbol Valletty, stolicy Malty?

A. Katedra św. Jana

B. Wieża zegarowa

C. Fort St Elmo

D. Brama Miasta

Punkt kontrolny: 4

Co oznacza słowo "Valletta"?

A. Miasto piękna

B. Miasto światła

C. Miasto miłości

D. Miasto wojenne

Punkt kontrolny: 5

Jaka jest największa wyspa archipelagu maltańskiego?

A. Malta

B. Gozo

C. Comino

D. St. Paul's Island

Punkt kontrolny: 6

Co to są "Ggantija"?

A. Najstarsze na świecie świątynie megalityczne na wyspie Gozo

B. Znajdujący się w Valletcie klasztor

C. Historyczny pałac rządowy

D. Góra na Malcie z panoramicznym widokiem na morze

Punkt kontrolny: 7

Jaka jest waluta Malty?

A. Euro

B. Dolar amerykański

C. Funty maltańskie

D. Korona maltańska

Punkt kontrolny: 8

Jaki jest narodowy ptak Malty?

A. Słonecznik

B. Gołąb

C. Pelikan

D. Kaczka

Punkt kontrolny: 9

Jak nazywa się słynny maltański napój ze skórek pomarańczy?

A. Orange soda

B. Cisk

C. Hopleaf

D. Kinnie

Punkt kontrolny: 10

Co to jest "Festa"?

A. Maltańskie święto religijne z procesjami i fajerwerkami

B. Festiwal filmowy organizowany w Valletcie

C. Nocne spływy kajakowe na maltańskim wybrzeżu

D. Największy basen kąpielowy na Malcie

Załącznik nr 3 - Tabelka na odpowiedzi.

Nr zadania	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Odpowiedź										

Gra Miejsko-Sportowa „Tajemnice Polski”

Czas gry: ok. 1,5h.

Grupa docelowa gry: nastolatkowie w wieku 14-15 lat, w szczególności osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych - 20 osób podzielonych na 4 zespoły (możliwa modyfikacja liczby uczestników poprzez zmniejszenie liczby osób w drużynie).

Uwaga: gra może być również rozgrywana w grupie wiekowej starszych nastolatków (np. 16-18 lat).

Cel:

Podnoszenie kompetencji kulturowych poprzez poznanie podstawowych informacji o Polsce - jej tradycji, geografii i religii.

Gra odbywa się w obrębie zaznaczonego na mapie terenu (każdy zespół otrzyma własną mapę), na którym znajduje się 10 punktów kontrolnych z pytaniami testowymi do wykonania.

Uwaga do prowadzących grę:

Należy wcześniej zdecydować, na jakim obszarze będzie się odbywać gra. Obszar ten powinien być dostosowany do potrzeb dzieci i młodzieży biorących udział w grze. Jeśli są to osoby o szczególnych potrzebach należy pamiętać o zabezpieczeniu obszaru - jeśli chcesz wiedzieć jak tego dokonać, to zapoznaj się z drugą częścią naszego poradnika.

Należy wcześniej przekazać uczestnikom gry jasne wytyczne na temat obszaru. Najlepiej wykorzystać do tego mapę, którą najprościej wydrukować z Internetu (np. korzystając z Google Mapy). To dobra okazja, aby zapoznać uczestników z pojęciem skali!

Przebieg gry:

- zapoznanie uczestników i uczestniczek z regulaminem gry (jeśli chcesz wiedzieć jakie informacje powinien zawierać regulamin gry zapoznaj się z naszymi propozycjami zamieszczonymi w rozdziale 2),
- przekazanie uczestnikom numeru kontaktowego do organizatora gry,
- przekazanie drużynom kopert z Listem Wprowadzającym (załącznik nr 1) oraz Tabelką na odpowiedzi (załącznik nr 3).
- przekazanie drużynom map obszaru, na którym rozgrywana będzie gra,
- wyjaśnienie zasad gry (w przypadku uczestników o specjalnych potrzebach warto zapisać najważniejsze zasady na kartkach i wręczyć je zespołom).

Zadaniem drużyn jest podczas trwania gry (1,5 godziny) odnaleźć wszystkie 10 punktów kontrolnych i udzielić odpowiedzi na pytania, które umieszczone zostały w zamkniętych kopertach z numerami drużyn.

Uwaga: Drużyny mogą szukać odpowiedzi w Internecie - prowadzący powinien upewnić się, że w każdej drużynie jest co najmniej jedna osoba mająca dostęp do Internetu w telefonie (równość szans).

Zespoły po wykonaniu wszystkich zadań lub po upływie czasu przeznaczonego na grę (1,5 godziny) powinny się pojawić na mecie (punkt należy zaznaczyć na mapach, które otrzymają uczestnicy), na której odbędzie się podsumowanie gry, czyli zostaną sprawdzone karty rozwiązań zespołów, ogłoszeni zwycięzcy i zwyciężczynie oraz wręczone nagrody.

Na koniec prowadzący przekaże wszystkim drużyną jakie były poprawne odpowiedzi (ewaluacja gry).

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Drodzy uczestnicy i drogie uczestniczki,

Polska jest krajem położonym w Europie Środkowej, między Morzem Bałtyckim na północy a Sudetami i Karpatami na południu.

Polska słynie na świecie z wielu względów - od papieża poczęwszy a skończywszy na tradycyjnych daniach regionalnych takich jak pierogi, bigos lub żurek.

To kraj o wspaniałej historii i tradycji, która ukształtowała się przez wieki.

Zapraszamy Was do udziału w grze, dzięki której poznacie ciekawostki na temat tego wyjątkowego kraju.

Uwaga: tym razem możecie korzystać z telefonów komórkowych.

Dobrej zabawy!

Załącznik nr 1 - List wprowadzający dla uczestników ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Drodzy uczestnicy i drogie uczestniczki,

Polska jest krajem położonym w Europie Środkowej, między Morzem Bałtyckim na północy a Sudetami i Karpatami na południu.

Polska słynie na świecie z wielu względów - od papieża począwszy a skończywszy na tradycyjnych daniach regionalnych takich jak pierogi, bigos lub żurek.

To kraj o wspaniałej historii i tradycji, która ukształtowała się przez wieki.

Zapraszamy Was do udziału w grze, dzięki której poznacie ciekawostki na temat tego wyjątkowego kraju.

Uwaga: tym razem możecie korzystać z telefonów komórkowych.

Załącznik nr 2 - Zadania dla uczestników bez specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Punkt kontrolny: 1

Jaka jest stolica Polski?

A) Kraków

B) Gdańsk

C) Warszawa

D) Wrocław

Punkt kontrolny: 2

Jak nazywa się najdłuższa rzeka w Polsce?

A) Odra

B) Wisła

C) Warta

D) San

Punkt kontrolny: 3

Które z tych miast jest położone nad Morzem Bałtyckim?

A) Kraków

B) Wrocław

C) Gdańsk

D) Lublin

Punkt kontrolny: 4

Jak nazywa się najwyższy szczyt w Polsce?

A) Śnieżka

B) Rysy

C) Kasprowy Wierch

D) Góra Ślęża

Punkt kontrolny: 5

Które z tych miast jest stolicą województwa małopolskiego?

A) Poznań

B) Kraków

C) Warszawa

D) Gdańsk

Punkt kontrolny: 6

Które z tych miast jest znane ze słynnego festiwalu filmowego?

A) Kraków

B) Wrocław

C) Gdynia

D) Gdańsk

Punkt kontrolny: 7

Jak nazywa się największe miasto Polski pod względem liczby mieszkańców?

A) Kraków

B) Wrocław

C) Łódź

D) Warszawa

Punkt kontrolny: 8

Które z tych miast jest położone nad rzeką Wartą?

A) Bydgoszcz

B) Poznań

C) Szczecin

D) Gdańsk

Punkt kontrolny: 9

Które z tych miast jest znane z zabytkowego rynku, na którym znajdują się Sukiennice?

A) Kraków

B) Wrocław

C) Poznań

D) Gdańsk

Punkt kontrolny: 10

Jak nazywa się symbol Warszawy, który znajduje się na jej fladze?

A) słońce

B) orzeł

C) biały krzyż

D) syrenka

Załącznik nr 2 - Zadania dla uczestników o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Punkt kontrolny: 1

Jaka jest stolica Polski?

A) Kraków

B) Gdańsk

C) Warszawa

D) Wrocław

Punkt kontrolny: 2

Jak nazywa się najdłuższa rzeka w Polsce?

A) Odra

B) Wisła

C) Warta

D) San

Punkt kontrolny: 3

Które z tych miast jest położone nad Morzem Bałtyckim?

A) Kraków

B) Wrocław

C) Gdańsk

D) Lublin

Punkt kontrolny: 4

Jak nazywa się najwyższy szczyt w Polsce?

A) Śnieżka

B) Rysy

C) Kasprowy Wierch

D) Góra Ślęża

Punkt kontrolny: 5

Które z tych miast jest stolicą województwa małopolskiego?

A) Poznań

B) Kraków

C) Warszawa

D) Gdańsk

Punkt kontrolny: 6

Które z tych miast jest znane ze słynnego festiwalu filmowego?

A) Kraków

B) Wrocław

C) Gdynia

D) Gdańsk

Punkt kontrolny: 7

Jak nazywa się największe miasto Polski pod względem liczby mieszkańców?

A) Kraków

B) Wrocław

C) Łódź

D) Warszawa

Punkt kontrolny: 8

Które z tych miast jest położone nad rzeką Wartą?

A) Bydgoszcz

B) Poznań

C) Szczecin

D) Gdańsk

Punkt kontrolny: 9

Które z tych miast jest znane z zabytkowego rynku, na którym znajdują się Sukiennice?

A) Kraków

B) Wrocław

C) Poznań

D) Gdańsk

Punkt kontrolny: 10

Jak nazywa się symbol Warszawy, który znajduje się na jej fladze?

A) słońce

B) orzeł

C) biały krzyż

D) syrenka

Załącznik nr 3 - Tabelka na odpowiedzi.

Nr zadania	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Odpowiedź										

PODSUMOWANIE

Realizując projekt **„Para-sport szansą dla dzieci i młodzieży z grup wrażliwych”** finansowany ze środków Programu Erasmus+ w ramach Partnerstwa Współpracy na małą skalę w sektorze Młodzież przez 12 miesięcy pracowaliśmy na rzecz wychowanków placówki opiekuńczo-wychowawczej, w szczególności osób młodych z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Był to dla nas wyjątkowy projekt właśnie z uwagi na specyfikę grupy docelowej. Organizując działania nie tylko myśleliśmy o sposobie podniesienia kompetencji społecznych młodzieży ze specjalnymi potrzebami, co było głównym celem projektu, ale przede wszystkim o tym jak zadbać o wszechstronny dobrostan wyjątkowych nastolatków, z którymi pracowaliśmy - o ich motywację oraz wiarę we własne możliwości.

Wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych to młodzież o specjalnych potrzebach edukacyjnych, które wynikają z ich ogromnego jak na ten wiek bagażu doświadczeń i traumy emocjonalnej związanej z umieszczeniem w systemie socjalnym. Ci młodzi ludzie już na starcie swojego dorosłego życia są na znacznie gorszej pozycji niż ich rówieśnicy, w szczególności dotyczy to wychowanków o specjalnych potrzebach edukacyjnych wynikających z posiadania orzeczenia o niepełnosprawności. Tę grupę wychowanków spotyka podwójne wykluczenie społeczne - umieszczenie w pieczy oraz „ograniczenia” wynikające z niepełnosprawności. Zadaniem każdej osoby dorosłej pracującej na ich rzecz, czy to trenera sportowego czy nauczyciela, jest podjęcie próby zniwelowania tej dysproporcji społecznej i tym samym przyczynienie się do włączenia społecznego grupy młodych ludzi szczególnie narażonych na wykluczenie społeczne.

W publikacji, którą oddaliśmy w Państwa ręce opisaliśmy opracowaną i przeskalowaną przez pracowników podmiotów tworzących partnerstwo - Malta Exercise Health and Fitness Association oraz Magdalena Majewska „Aquama” ofertę zajęć sportowo-terapeutycznych skierowanych do młodzieży, w tym w szczególności młodzieży o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Przy jej planowaniu wzięliśmy pod uwagę szereg determinantów takich jak: obniżona motywacja, orzeczenie o niepełnosprawności intelektualnej, stwierdzony FASD.

Jako ostateczny kształt naszej pracy proponujemy program składający się z:

- 3 kart wprowadzających do biegów na orientację, które mogą być wykorzystane podczas teoretycznych zajęć wprowadzających,
- 3 warsztatów terenowych zawierających elementy biegów na orientację,

- 12 autorskich ćwiczeń „z mapą", które służą zapoznaniu z symbolami używanymi w biegach na orientację oraz nauce koncentracji, kształtowaniu nawyku cierpliwości,
- 6 scenariuszy gier miejsko-sportowych.

Powyższe treści uzupełniliśmy fragmentem skierowanym do trenerów, w którym poznają podstawy organizowania gier miejskich (część II).

Wyżej wymienione aktywności są propozycją, która może być rozszerzona o kolejne ćwiczenia, które trenerzy stworzą wraz z młodzieżą bazując na wskazówkach przekazanych w materiałach.

Proponowane przez nas rozwiązanie wyróżnia fakt, iż warsztaty oraz ćwiczenia mogą być poprowadzone przez osoby bez specjalistycznej wiedzy z zakresu biegów na orientację lub gier miejskich, np. przez wychowawcę placówki opiekuńczo-wychowawczej, który najlepiej zna potrzeby swoich wychowanków lub trenera sportowego z lokalnego klubu, który działa na rzecz dzieci i młodzieży. Możliwości mamy w zasadzie nieskończenie wiele, wystarczy odrobina chęci i otrzymujemy ciekawe, nietypowe aktywności dla naszych podopiecznych.

Opracowana oferta została przetestowana w ramach projektu **„Parasport szansą dla dzieci i młodzieży z grup wrażliwych"** koordynowanego przez firmę Magdalena Majewska „Aquama", współfinansowanego ze środków Programu Erasmus+ KA2 partnerstwa współpracy na małą skalę, nr 2021-1-PL01-KA210-YOU-000035415.

W procesie testowania trenerzy z ramienia wnioskodawcy przeprowadzili warsztaty dla wychowanków Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Nasz Dom" w Rumi (wsparciem objęto 11 wychowanków w wieku od 12 do 19 lat, w tym 4 osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności).

Do głównych wniosków należą:

- Młodzież chętnie uczestniczy w planowaniu warsztatów, np. tematyki gry miejskiej. Zatem, aby zwiększyć motywację uczestników należy włączyć ich w proces planowania i przygotowywania aktywności. Jest to również okazja do praktycznej nauki, np. wykorzystywania narzędzi cyfrowych, jeśli zaplanujemy ich użycie w naszej grze.
- Uczestnicy warsztatów podczas konkurencji w terenie bardzo dobrze się integrują, dotyczy to również młodzieży z orzeczeniem o niepełnosprawności. Zatem wskazane jest tworzyć zespoły, w skład których wchodzić będą młodzi ludzie o specjalnych potrzebach i bez nich. Będzie to dobrą okazją do trwałej integracji ponad podziałami.

- Gry miejskie są dobrym narzędziem edukacyjnym, które umożliwia „przemycenie” w atrakcyjnej dla młodzieży formie treści związanych m.in. z matematyką, geografią, historią. Zatem warto dobrze określić cel rozgrywki, aby jednocześnie służyła ona podniesieniu poziomu umiejętności podstawowych graczy.
- Z kolei biegi na orientację są nadal nowatorską dyscypliną, która przez ciekawą formę daje szansę na integrację zespołu oraz kształtowanie umiejętności społecznych, a także na wspieranie aktywności fizycznej.

Mamy nadzieję, że narzędzie, które oddajemy w Państwa ręce znajdzie zastosowanie w praktyce pracy terapeutyczno-trenerskiej na rzecz osób młodych z niepełnosprawnościami (i nie tylko) i tym samym przyczyni się do rozpoczęcia trwałej zmiany społecznej na poziomie integracji rówieśniczej.

Życzymy Państwu i Państwa podopiecznym przede wszystkim dobrej zabawy!

Autorki