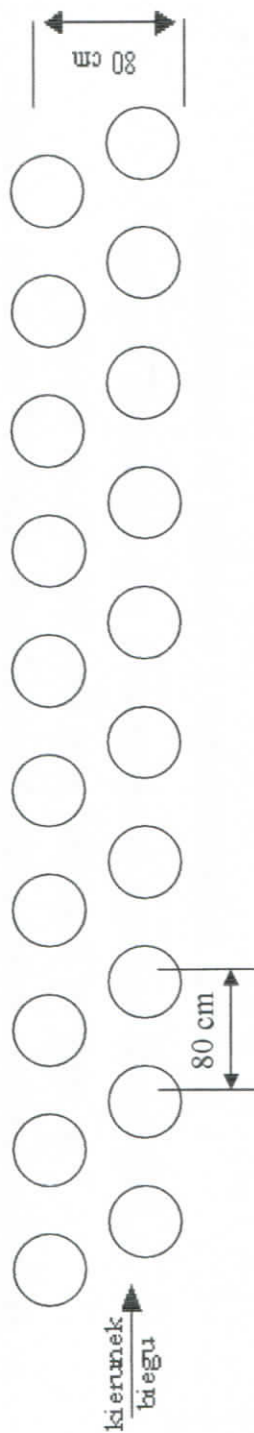


ĆWICZENIE TRZECIE – „ KOORDYNACJA” KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ

Biegnij przez cały tor ustawiając stopy na pieńkach drewnianych,



Tor przeszkód ułożony z 20 pieńków drewnianych o średnicy minimum 20 cm wkopanych na wysokość 15 cm w dwóch szeregach w odległości 80 cm od siebie. Szeregi przesunięte o 80 cm jeden względem drugiego.

Tablica informacyjna o szerokości 50 cm i wysokości 70 cm, umieszczona na wysokości do 150 cm

ĆWICZENIE CZWARTE – „SKOCZNOŚĆ”

MIERZENIE SKOCZNOŚCI

Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik (mniej niż pół stopy - w dół, a więcej niż pół stopy w górę).

Porównaj wynik ćwiczenia z poniższą tabelą,

Ocena wykonania i wyniki w punktach					
Płeć	minimalny 1 pkt.	dostateczny 2 pkt.	dobry 3 pkt.	b. dobry 4 pkt.	wysoki 5 pkt. wybitny 6 pkt.
K	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp 10 stóp
M					

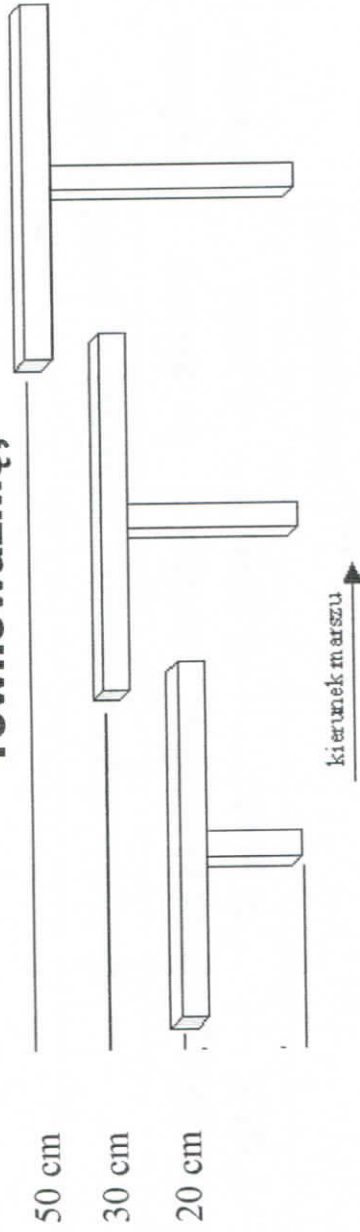
Tablica informacyjna o szerokości 50 cm i wysokości 70 cm, umieszczona na wysokości do 150 cm

ĆWICZENIE PIĄTE – „RÓWNOWAGA”

KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ

Przejdź z zachowaniem równowagi trójstopniową

równoważnię,



Tablica informacyjna o szerokości 70 cm i wysokości 100 cm, umieszczona na wysokości do 150 cm

ĆWICZENIE SZÓSTE – „GIBKOŚĆ”

MIERZENIE GIBKOŚCI

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach, wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód. Porównaj wynik ćwiczenia z poniższą tabelą,

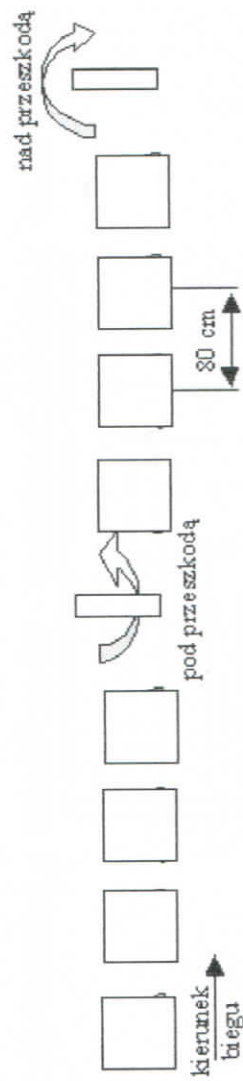
		Ocena wykonania i wyniki w punktach					
		minimalny 1 pkt.	dostateczny 2 pkt.	dobry 3 pkt.	b. dobry 4 pkt.	wysoki 5 pkt.	wybitny 6 pkt.
Płeć	K	chwyc oburącz za kostki	palcami obu rąk dotknij palców stóp	palcami obu rąk dotknij podłóża	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłóża	dotknij dłońmi podłóża	dotknij głową kolan
	M						

Tablica informacyjna o szerokości 50 cm i wysokości 70 cm, umieszczona na wysokości do 150 cm

ĆWICZENIE SIÓDME - „ZWINNOŚĆ”

KSZTAŁTOWANIE ZWINNOŚCI

Pokonaj slalomem ustawiony tor przeszkód, na środku przechodząc wewnątrz przeszkody, zaś na końcu przechodząc przez przeszkodę,



Tor przeszkód ułożony z 8 pieńków drewnianych o wysokości 60 cm, wkopanych do połowy wzdłuż siebie, w jednym szeregu w odległości 80 cm od osi pieńka w połowie i na końcu toru bramka z drągownicy o wysokości 60,0 cm wkopana prostopadłe do kierunku trasy

Tablica informacyjna o szerokości 50 cm i wysokości 70 cm, umieszczona o wysokości do 150 cm

ĆWICZENIE ÓSME – „ROZCIĄGANIE”

KSZTAŁTOWANIE SIŁY

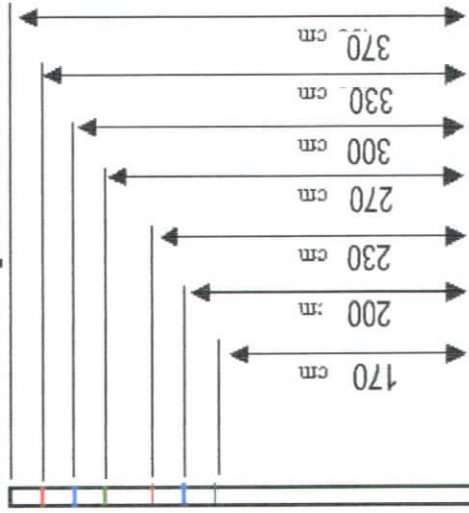
Wspinając się spróbuj dosięgnąć oznaczonych kolorami poziomów:

- dorośli:

(zielony - poziom minimalny, niebieski - poziom średni, czerwony - poziom wysoki),

- dzieci:

(zielony - poziom minimalny, niebieski - poziom średni, czerwony - poziom wysoki),



Przyrząd składa się z słupa drewnianego o wymiarach 12 cmx12 cm i wysokości 350 cm z oznaczeniami na różnych wysokościach (dorośli: 330 cm, 300 cm i 270 cm; dzieci: 230 cm, 200 cm i 170 cm).

Tablica informacyjna o szerokości 50 cm i wysokości 70 cm, umieszczona na wysokości 150 cm.

3.2. Program przyrodniczo edukacyjny zagospodarowania terenu

Patrzymy na rośliny - Uczestnicy poznają różne formy roślinności (formy drzewiaste, krzewiaste, zielne) oraz doskonałą umiejętność obserwowania przyrody i rozróżniania poszczególnych gatunków.

Poznajemy funkcjonowanie zbiornika wodnego - Celem zajęć jest obserwowanie i analizowanie biegu wody w przyrodzie oraz celu małej retencji. Uczestnicy doskonałą umiejętność obserwowania przyrody w tym biotopu wodnego.

Poznajemy gatunki rodzime roślinności przywodnej - Celem zajęć jest obserwowanie różnych gatunków roślinności brzegowej. Nauka nazw tych gatunków w tym drzew i krzewów rodzimej flory.

Poznajemy rośliny lecznicze - Uczestnicy poznają gatunki roślin leczniczych. Poznają walory lecznicze tych roślin, części użytkowe tych roślin, substancje aktywne i sposoby ich pozyskiwania oraz ich wpływ na człowieka. Uczą się obserwować cechy charakterystyczne roślin, oddają się fitoterapii.

Portret drzewa - W trakcie zajęć uczniowie poznają i porównują różne gatunki drzew. Posługując się mapą odnajdują drzewa w terenie. Wykonują rysunki, pomiary, obliczenia. Praca w grupach z tekstem przewodnim.


Realizacja programu edukacyjnego;

- tablice edukacyjne; funkcjonowanie zbiornika wodnego, nazwy roślin zbiornika wodnego, nazwy ziół,
- nasadzenia drzew iglastych i liściastych o zróżnicowanym składzie gatunkowym, rodzimych gatunków
- nasadzenia uzupełniające krzewów iglastych i liściastych o zróżnicowanym składzie gatunkowym,
- wiata zadaszona do zajęć rysunkowych i prelekcji z miejscami do siedzenia i stołami,

ТОПИВНИ ВРОЩИ

Топивните врощи се користат во народната медицина за лекување на различни болести. Тие се богати со витамини и минерали, а нивното користење е безбедно и ефикасно. Некои од нив се користат за лекување на болести на дишните патишта, додека други се користат за лекување на болести на кожата и мускулите.



1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12. 

ФИТОТЕРАПИЈА - ЗИДОРЛЕЖНИКТВО

Фитотерапијата е користена веќе илјубетина. Таа е природна и безбедна терапија која се користи за лекување на различни болести. Фитотерапијата се користи за лекување на болести на дишните патишта, додека други се користат за лекување на болести на кожата и мускулите.



STAW I JEGO MIESZKAŃCY

ROSLINY WODNE

Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.

Ekosystem Stawu

Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.



Zwierzęta Zastawu Wodnego

Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.

Mieszkańcy Stawu

Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.



Trzcina szczytowa



Najasz pększowata



Najazd żółty



Żurawina wodna



Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.



Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.



Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.



Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.



Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.

Ciepły Staw Przed Zimą

- 1. Woda w stawie nie zamarza całkowicie, dzięki czemu zwierzęta mogą przetrwać zimą.
- 2. Na zimę zwierzęta, które nie mogą przetrwać w wodzie, ukrywają się w mulach i kamieniach.
- 3. Woda w stawie nie zamarza całkowicie, dzięki czemu zwierzęta mogą przetrwać zimą.
- 4. Woda w stawie nie zamarza całkowicie, dzięki czemu zwierzęta mogą przetrwać zimą.
- 5. Woda w stawie nie zamarza całkowicie, dzięki czemu zwierzęta mogą przetrwać zimą.



Uwaga Na Kory

Ważnym elementem ekosystemu stawu jest roślinność wodna, która pełni wiele funkcji: produkuje tlen, służy jako schronienie dla zwierząt i jest źródłem pokarmu.

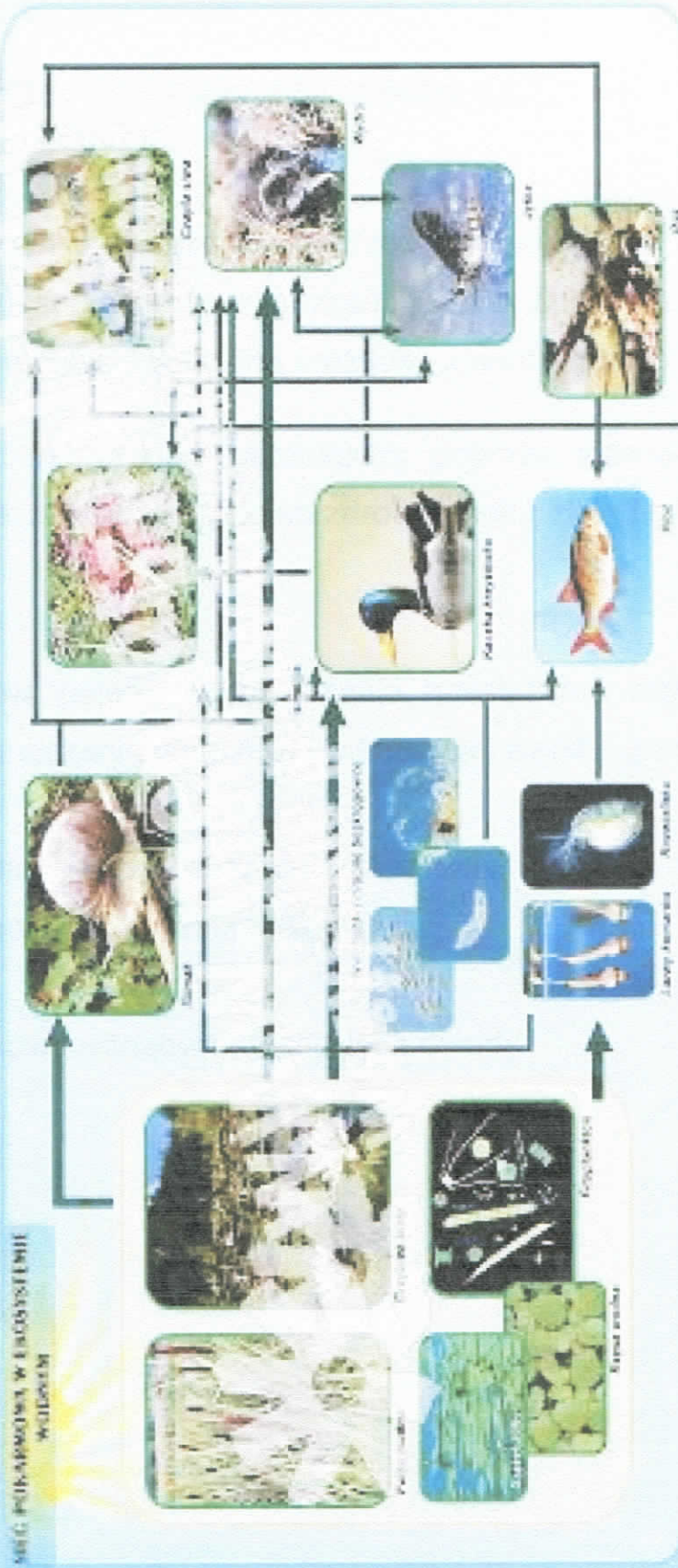
EKOSYSTEM WODNY

PRZEPIW ENERGII PRZEZ EKOSYSTEM



Ekosystem to próba całości, jako takiej, w której współdziałają i oddziałują między sobą organizmy żyjące w określonym miejscu i czasie. Każdy ekosystem stanowi system oddziaływań i zależności między organizmami i ich otoczeniem.

SIĘĆ POKARMOWA W EKOSYSTEMIE WODNYM



PADLINOŻERCY I REDUCENCI

3.3. Skutki dla środowiska przyrodniczego wynikające z realizacji ustaleń projektu

Podstawowym i najważniejszym elementem wpływającym na środowisko będzie:

- rewitalizacja zbiornika wodnego poprzez nadanie mu nowego znaczenia w życiu społecznym mieszkańców wsi Zbrachlin. Do tej pory pełnił jedynie funkcję retencyjną oraz jako zbiornik p. poż.,
- zwiększenie bioróżnorodności gatunkowej poprzez wprowadzenie nasadzeń drzew i krzewów dla potrzeb zdrowotnych (zioła fitoterapia i edukacyjnych),
- urządzenie terenów zieleni, wprowadzenie nawierzchni trawiastych zapobiegających unoszeniu się pyłów i wierzchniej warstw gruntu,
- stworzenie zielonej kępy drzew i krzewów wśród terenów przekształconych rolniczo – remiza dla ptaków,
- duży udział gatunków kwitnących, wabiących owady.