Plan ramowy

„Dzień Sportu na Orliku” będzie zawierać konkurencje sprawnościowe przygotowane przez Lokalnych

Animatorów Sportu zgodnie z opracowanym ramowym scenariuszem imprezy:

1. 11:00-11:30 – przywitanie uczestników, rozgrzewka oraz dobór drużyn

• Przywitanie uczestników (omówienie przebiegu imprezy oraz szczegółowe wytłumaczenie zasad

przeprowadzanych konkurencji)

• Rozgrzewka: czas ok. 20-25 minut, proponowana forma: rozgrzewka przeprowadzona w rozsypce na

części zielonej orlika prowadzona przez Lokalnego Animatora Sportu. Uczestnicy zwróceni

„twarzą” do prowadzącego znajdującego się na środku boiska. Proponowane elementy ćwiczeń, które

mogą zostać uzupełnione przez Animatora lub uczestników: trucht, wymach ramion, skip A i C,

rozgrzewka statyczna każdej z obręczy stawów (głowa, barki, łokcie, nadgarstki, biodra, kolana,

staw skokowy), rozciąganie poszczególnych partii mięśni (ramiona, przedramiona, grzbiet,

mięśnie międzyżebrowe, mięśnie pośladkowe, uda, łydki)

• Uwaga! Po przeprowadzonej rozgrzewce Animator w zależności od frekwencji podzieli uczestników

na minimum dwie rywalizujące ze sobą drużyny (zróżnicowane pod względem wieku i płci

uczestników; dobrze, aby w każdym zespole znalazły się dzieci i młodzież) np. drużyna 1,

drużyna 2, drużyna białych, drużyna zielonych itd.

2. 11:30-13:30 – gry i zabawy w drużynach

Ta część „Dnia Sportu na Orliku” ma polegać na wspólnym udziale uczestników w wybranych przez

Animatora konkurencjach, które będą wykonywane przez drużyny. Konkurencje mogą być wybrane z

proponowanych przez Fundację Orły Sportu, ale również sam Animator może przedstawić swoje

autorskie lub skorzystać ze scenariusza. Przykładowe, podane przez Fundację Orły Sportu,

konkurencje, które mogą zostać wykorzystane:

• „Podwórkowe Gry i Zabawy Naszych Dziadków”: gry o charakterze międzypokoleniowym, które

zapewnią zaangażowanie osób starszych i seniorów np. gra w klasy, kółko i krzyżyk z podziałem

drużynowym, gra w głuchy telefon, gra papier-nożyce-kamień, gra w zbijaka;

• Gra w berka (berek z podaniem, berek z pozycją ochronną

• Gra w piłka parzy

• Gra w kolory

• Przeciąganie liny

• Gry zespołowe wykorzystujące zasady slalomu np. slalom z piłką

• Sztafety z przeszkodami

Scenariusz można uzupełnić ponadto propozycjami przesłanymi do Fundacji Orły Sportu przez

Animatorów takimi jak:

• Ogłosić na FB, strona informację o nadsyłaniu własnych propozycji, wciągnąć je na listę

• Ultimete frisbee – boisko

• Gry i zabawy zręcznościowe w formie stacji

• Rodzinne kozłowanie piłki

• Rzut ringo do celu

• Tańczące hula-hop

• Biegi w workach

• Dziesięć podań

• Warsztaty freestyle football

3. 13:30-14:00 – prezentacja klubów sportowych

Ta część ma być dedykowana tym organizacjom sportowym, które współpracują z danymi orlikami –

klubami sportowymi, uczniowskimi klubami sportowymi, szkołami oraz innymi organizacjami o

charakterze sportowym. Kluby będą miały czas na prezentację własnej działalności: prowadzonych

naborach, realizowanych zajęciach, pokaz umiejętności zawodników. Z uwagi na zróżnicowanie w

aktywności danych klubów Animator sam decyduje o przygotowaniu i realizacji tej części programu

w porozumieniu z przedstawicielami klubów sportowych. Uwaga! W tej części wskazane jest

zaangażowanie wszystkich uczestników biorących udział w „Dniu Sportu na Orliku” –

przedstawiciele klubów mogą przygotować wspólne ćwiczenia lub gry i zabawy wprowadzające dla

danej dyscypliny.

4. 14:00-15:00 – mecz drużyn międzypokoleniowych w dyscyplinie zespołowej (przykładowe

dyscypliny: piłka nożna/piłka ręczna/siatkówka/koszykówka)

Jest to ostatnia część „Dnia Sportu na Orliku”. W zależności od frekwencji zalecane jest

rozegranie krótkich, kilkuminutowych spotkań na zasadzie turnieju.