



Scenariusz warsztatów:

W ustalonym dniu, w każdej ze szkół odbędzie się **6 warsztatów (po 45 minut każdy)** dla wybranych przez Koordynatora szkoły klas 1-8 (**max 30 uczniów** na grupę). Zaczynamy **od 2 i kończymy po 7 godzinie lekcyjnej**. Warsztaty powinny być przeprowadzone na sali sportowej lub w miejscu możliwie najlepiej przystosowanym do zorganizowania zajęć sportowo-edukacyjnych. Po ostatnich warsztatach ekipa Pho3nix przekaze **oficjalne podziękowanie** od Fundacji na ręce Dyrekcji Szkoły.

ORGANIZACJA DNIA:

07:30-08:45 Przygotowanie sali przez ekipę techniczną (sprzęt sportowy, branding)

08:30-08:45 Czas organizacyjny dla trenera - ustalenia z Koordynatorem

08:45-09:00 Ostatnie sprawdzenie przygotowania do warsztatów

09:00-14:45 Warsztaty (6x45 min.)

14:45-15:00 Oficjalne podziękowanie i wręczenie dyplomu dla szkoły od Fundacji Pho3nix

15:00-15:30 Zebranie sprzętu sportowego, branding i ruszenie w dalszą trasę

**Warsztaty zaczynamy od drugiej godziny lekcyjnej. Trzymanie się dzwonek ułatwia organizację - chyba, że ustalenia z daną szkołą będą inne.*

Każdy warsztat składa się z dwóch części: mówionej i praktycznej.

Część mówiona – rozpoczęcie spotkania, rozmowa z Trenerem, wspólne zapoznanie.

Część praktyczna – po krótkiej rozgrzewce, każdy uczestnik warsztatów będzie mógł sprawdzić swoje predyspozycje sportowe na specjalnie przygotowanych stacjach i zapisać wyniki na otrzymanej wcześniej akredytacji.

Skoczność:

Skok wzwyż:

skok z miejsca (bez rozbiegu)

uderzenie jedną ręką jak najwyżej w plastikowe listewki

*bez poprawiania zbitych listewek można zachęcić dziecko do ponownego zbitcia

Skok w dal:

z pozycji stojącej (bez rozbiegu)

wyskok z dwóch nóg i lądowanie na dwie nogi

spisujemy wynik z najdalszego punktu podparcia (koniec pięt)

*jeśli dziecko się przewróci, to powtarzamy próbę, bo inaczej trzeba by spisać najdalszy punkt, czyli ręce z tyłu ciała

Siła - Dynamometr:

ściśnięcie dynamometru obiema dłońmi

zwracamy uwagę, aby dynamometr nie dotykał innych części ciała

dwie próby (zapisujemy lepszą)

Zręczność - ROX pro:

6 grzybków ułożonych w dwóch liniach

po 3 grzybki w każdym (w odstępach co 1m)

linie w odległości 2m od siebie

Wytrzymałość - Drążek:

zwis na drążku z nogami ponad ziemią

czas mierzymy stoperem

zaczynamy liczyć od momentu oderwania stóp od ziemi

MINUTOWA ORGANIZACJA WARSZTATÓW (45min):

3min

- zebranie klasy przez Koordynatora i ubranie dzieci w narzutki Pho3nix
- przedstawienie Fundacji oraz Trenera

12 min

- rozmowa inspiracyjna
- czas na pytania od słuchaczy
- zaznajomienie uczniów przez Trenera z przebiegiem warsztatów
- przeprowadzenie rozgrzewki z uczniami
- rozdanie akredytacji
- podzielenie grupy na stacje sportowe (pod względem koloru smyczki z akredytacji)

25min

- przejście uczniów przez wszystkie stacje sportowe

5 min

- zdjęcie grupowe
- czas na rozmowy, zbijanie piątek

Szczególnie zachęcamy do aktywnego włączenia się nauczycieli WFu – celem zapewnienia pełnego zaangażowania dzieci poprzez zbudowane przez lata zaufanie.