



# WF z WWF

## KROK PO KROKU

**LEKCJA WF-U W PRZYRODZIE TO NIE TYLKO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA,  
LECZ TAKŻE KONTAKT ZE ŚRODOWISKIEM NATURALNYM.**

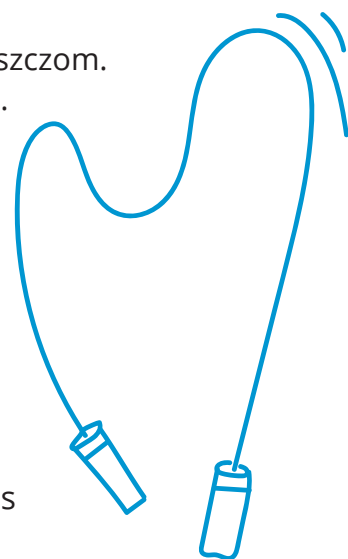
**Jak rozpocząć przygodę WF z WWF? Przekonaj się, co warto zrobić zanim wyjdiesz w teren.**

- 1** Znajdź obszar chroniony niedaleko Twojej placówki. Możesz skorzystać z mapy <https://geoserwis.gdos.gov.pl/mapy> Wystarczy wpisać nazwę swojej miejscowości.
- 2** Zrób rekonesans - sprawdź, jak wygląda teren, do jakiego rodzaju sportu się nadaje oraz czy jest wyznaczony szlak.
- 3** Sprawdź, jakie obowiązują zasady na tym obszarze chronionym. Możesz sprawdzić na stronie <https://crfop.gdos.gov.pl/>
- 4** Poinformuj dzieci i rodziców o planowanym wyjściu. Niech przygotują na ten dzień zakryte, sportowe buty, ubranie odpowiednie do pogody oraz środki odstraszające kleszcze.
- 5** Zaplanuj lekcję i przygotuj sprzęt (możesz skorzystać z naszych inspiracji poniżej).
- 6** Sprawdź prognozę pogody dzień lub dwa przed wyjściem. Silny wiatr jest przeciwwskazaniem do wyjścia w zadrzewiony teren.
- 7** Tuż po wyjściu ze szkoły, poproś dzieci, aby użyły preparatów przeciw kleszczom. Pamiętaj, by dzieci uważały na oczy i robiły to w oddaleniu od pozostałych.
- 8** Bawcie się dobrze na lekcji i delektujcie pięknem przyrody wkoło!
- 9** Po powrocie poinformuj dzieci i rodziców, żeby dzieci sprawdziły w domu, czy nie wbił im się kleszcz.

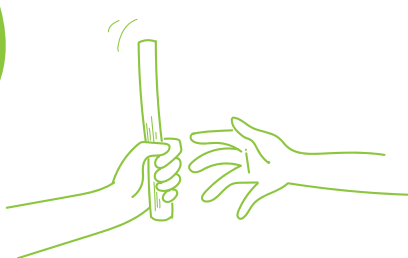
### Co robić na lekcji WF w terenie?

Przygotowaliśmy kilka inspiracji, co można zrobić podczas lekcji wychowania fizycznego w przyrodzie.

Warto pokazywać uczniom i uczennicom, że **sprawność fizyczna jest też ważna po to, by móc swobodnie i z radością odkrywać środowisko naturalne.**



## Sztafeta



Ćwiczymy nogi, by móc wędrować po szlakach. Jeśli wybrany przez Ciebie teren ma długą, dość prostą ścieżkę, możesz zorganizować sztafetę. Przygotuj pałeczki i podziel klasę na drużyny. Po rozgrzewce, pokaż sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej. Pamiętaj, że jeśli teren jest trudny możesz zorganizować sztafetę w marszu.

Inspiracją może być wyjście szkoły w Rzeszowie w poprzedniej edycji akcji WF z WWF → [LINK](#)

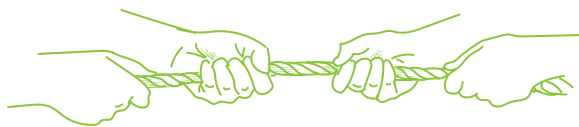


## Naturalny tor przeszkód

Ćwiczymy zwinność i koordynację, by móc odkrywać najgłębsze zakamarki natury. Podziel dzieci na drużyny, każdej drużynie wyznacz tor wśród naturalnych przeszkód. Może przygotować je wspólnie. Przykładowo: okrążenie drzewa, przeskakiwanie przez ustawione patyki, rzut szyszką do celu.

Inspiracją mogą być działania szkoły w Dąbrowie w poprzedniej edycji akcji WF z WWF → [LINK](#)

## Przeciąganie liny



Rozwijamy mięśnie i ćwiczymy koordynację, by lepiej odnaleźć się w trudnych warunkach w terenie. Lina jest świetnym narzędziem do zabrania w teren - można jej użyć w bardzo wielu ćwiczeniach. Po rozgrzewce podziel klasę na dwie drużyny. Na sygnał, dzieci starają się przeciągnąć linę na swoją stronę.

Jako inspirację możesz zobaczyć dokumentację wyjścia szkoły w Gołdapi w poprzedniej edycji akcji WF z WWF → [LINK](#)

## Rozciąganie - lekcja relaksacji i wyciszenia



Regularny kontakt z przyrodą ma pozytywny wpływ na rozwój dzieci, pomaga im radzić sobie z przeciwnościami losu. Podczas gdy dłonie sięgają u słońcu, a stopy dotykają ziemi, dzieci nabierają świadomości własnego ciała i tego, że są częścią środowiska naturalnego.

Rozciąganie w przyrodzie to nie tylko fizyczne ćwiczenia. To moment, w którym dzieci mogą zrozumieć, że są częścią większego ekosystemu, a ich istnienie ma wpływ na wiele organizmów wokół nich. Poprzez tę aktywność uczą się odbierać otoczenie w sposób spokojny i uważny. Przyrodnicza lekcja WF-u nie tylko wzmacnia ciało, lecz także przebudźcowane umysły uczniów, ucząc dzieci równowagi, akceptacji i szacunku dla natury i siebie.

**Jeśli chcecie zabrać ze sobą przekąski, pamiętajcie, by były zdrowe i przyjazne planecie.**

Inspiracje możecie znaleźć tutaj: [Szkolny piknik na 6](#)



Naszą misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego i budowanie przyszłości, w której ludzie będą żyć w harmonii z naturą.

razem możemy więcej

wwf.pl