

Przewodnik młodych sportowców



# NA SPORTOWO PRZEZ GMINĘ DOPIEWO!



**GO SR**  
DOPIEWO REKREACJA NA SPORTOWO

GMINA DOPIEWO





**Cześć! Miło powitać Cię w magicznym świecie sportu!**

Dzięki tej książeczce poznasz różne dyscypliny, które możesz uprawiać w gminie Dopiewo.

Zapraszam Cię do rozwiązania przygotowanych przeze mnie w pewien deszczowy dzień zadań związanych ze sportem.

Czas, aby lepiej się poznać. Oto **redaktor Marchewka** - częsty gość wydarzeń sportowych dla dzieci. Podczas swojej pracy odwiedza boiska, stadiony, hale sportowe i kąpieliska. Przeprowadza wywiady z dziećmi oraz ekspertami zajmującymi się sportem dla najmłodszych. Dziś odwiedził **gminę Dopiewo**.

**Dzieńdoberek!** Czy kiedykolwiek brałaś/eś udział w wydarzeniu sportowym w roli widza? A może oglądałaś/eś je w telewizji? Jakie dyscypliny sportu były tam uprawiane? Wypisz je poniżej.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





Oto sportowy ekspert - Gosirek.

O sporcie w naszej gminie wie prawie wszystko. Żadne ważne wydarzenie sportowe nie może odbyć się bez jego obecności. Będzie Waszym przewodnikiem – dzięki niemu dowiedzie się, gdzie i jakie dyscypliny sportowe możecie uprawiać w gminie Dopiewo.

Czy brałaś/eś udział w wydarzeniu sportowym organizowanym w gminie Dopiewo? Jeśli tak, jakie to było wydarzenie?

Tak

Nie

Poznajmy się! Narysuj swój portret lub wklej swoje zdjęcie oraz uzupełnij poniższe informacje:



Imię



Wiek



Ulubione dyscypliny sportu



Ulubiony sportowiec



Co najbardziej lubisz w sporcie?



Opisz swoje sportowe marzenie





**Sport to super zabawa.** Dzięki niemu Twoje ciało się wzmacnia, a Ty czujesz się szczęśliwsza/y! Kiedy biegasz, skaczesz, jeździsz na rowerze albo grasz w piłkę, Twoje mięśnie rosną, a serce bije szybciej i robi się silniejsze. Sport to też świetny sposób na poznawanie nowych przyjaciół. Możecie razem śmiać się, uczyć nowych rzeczy i współpracować. Sport sprawia, że masz więcej energii do zabawy i nauki!

Pomóż Gosirkowi odnaleźć 10 przedmiotów sportowych zgubionych w **lesie zakrzewsko-palędzkim**.  
Czy wiesz do czego służą te przedmioty?  
Opowiedz o nich.

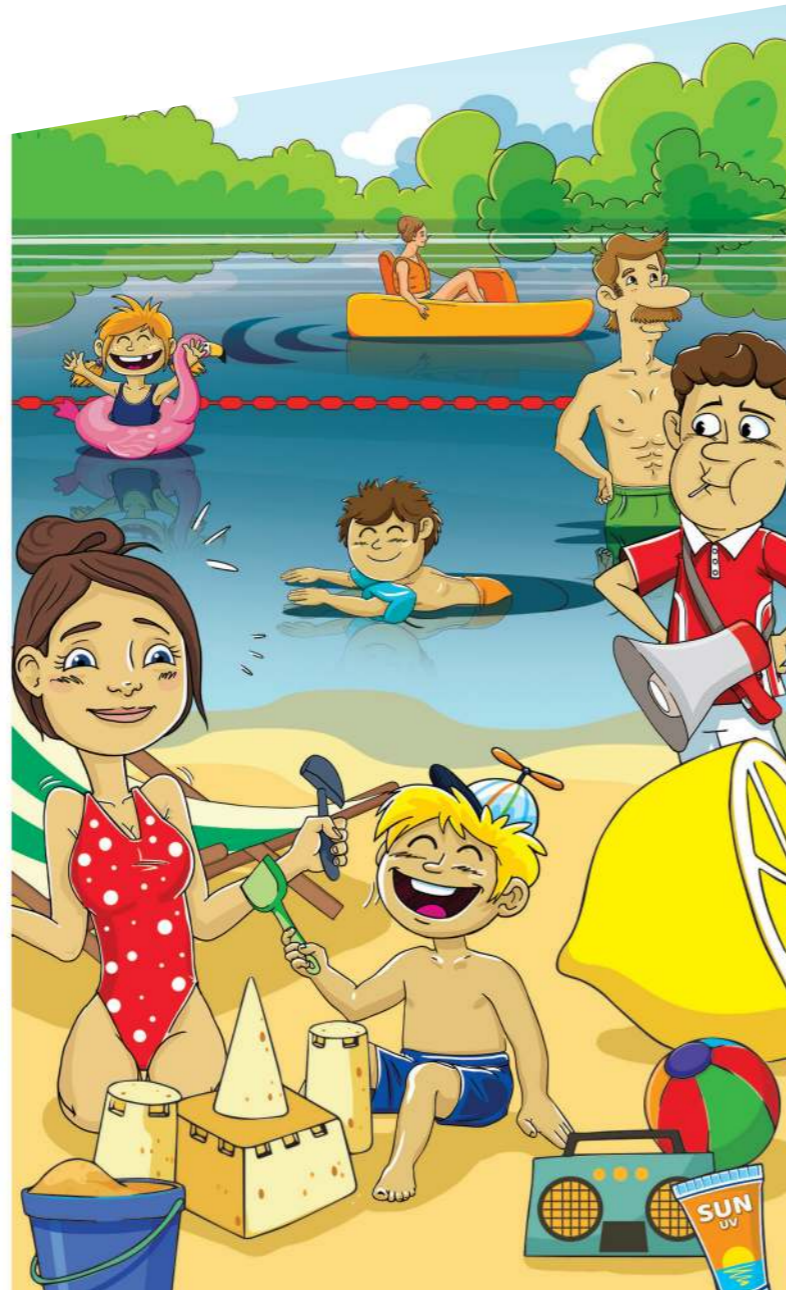
**Gosirek zachęca Cię do uprawiania sportu z całą rodziną.** Bieganie, zabawy z piłką czy jazda na rowerze to doskonały sposób na wspólne spędzanie czasu. Ćwicząc razem, dbacie nie tylko o zdrowie, ale też o Wasze relacje – bo nic nie zbliża bardziej niż wspólne przygody!

Poniższe obrazki przedstawiają różne dyscypliny sportu. Zakreśl zielonym kolorem te, które już uprawiałaś/eś z mamą, tatą, rodzeństwem lub znajomymi, a niebieskim te, które chciałyś/chciałbyś spróbować w przyszłości.



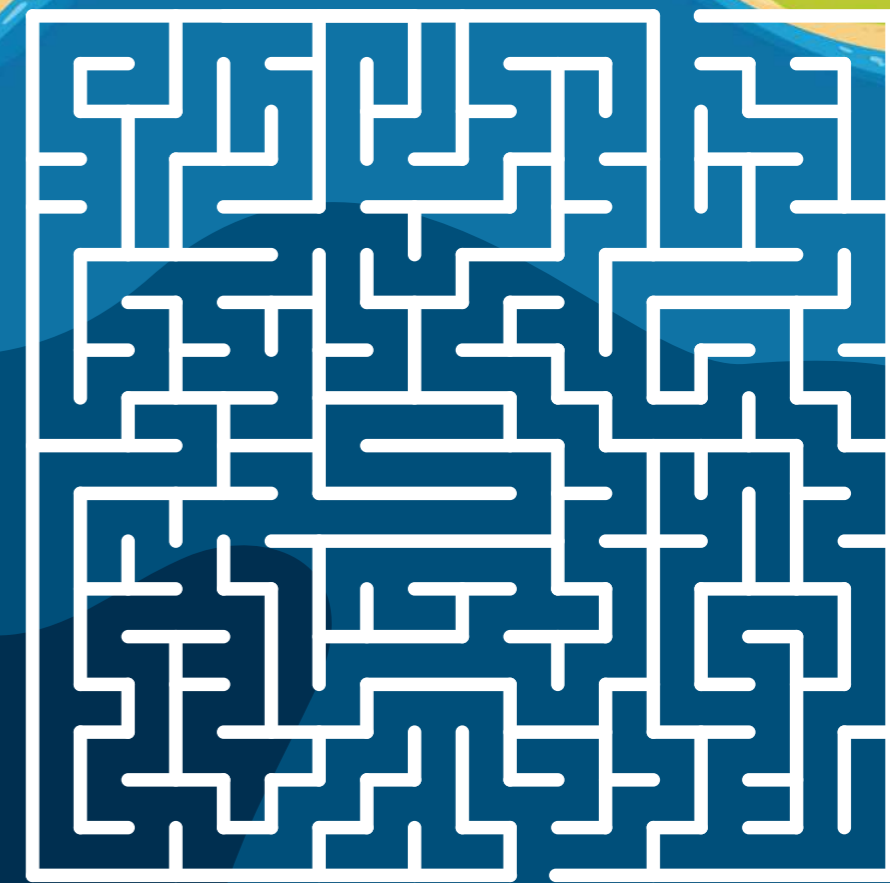
Oto uwielbiana w całej gminie **Owocowa Plaża w Zborowie**. Te dwie ilustracje wyglądają podobnie, ale różnią się między sobą. Przyjrzyj się im uważnie i wskaż 8 różnic.

Na którym obrazku przestrzegane są zasady bezpiecznego korzystania z plaży?



Odwiedzmy teraz **przystań wodną w Zborowie**. Tu możesz żeglować, pływać łódką, kajakiem lub motorówką.

Uwaga, uwaga!!! Zbliża się burza. Znajdź drogę przez labirynt i pomóż żeglującemu Gosirkowi dotrzeć bezpiecznie do przystani.







**Zagraj w grę planszową przygotowaną przez Gosirka i redaktora.**  
Potrzebujesz do niej jedynie pionków i kostki. Wesolej zabawę!

1. Zrób 5 pajacyków.
2. Przejdź 10 kroków na palcach.
3. Wykonaj 10 krążeń ramionami do tyłu.
4. Biegnij w miejscu przez 10 sekund.
5. Zrób 5 przysiadów z wyskokiem.
6. Połóż się na plecach. Udawaj, że jeździsz na rowerze przez 10 sekund.
7. Udawaj, że wspinasz się po drabinie.
8. Wykonaj 5 pompek (możesz na kolanach).
9. Zrób 5 skłonów w przód.
10. Podskocz 5 razy z kłaśnięciem nad głową.
11. Zagraj z wybraną osobą w kamień/ papier/ nożyczki.  
Zwycięzca przesuwa się o 5 pól do przodu.

12. Zakręć niewidzialnym hula hop przez 10 sekund.
13. Czas na odpoczynek. Czekasz kolejkę.
14. Wszyscy gracze robią 6 przysiadów.
15. Zrób tyle podskoków, ile wypadło oczek.
16. Wszyscy stają na jednej nodze. Kto wytrzyma najdłużej, przeskakuje 3 pola do przodu.
17. Kopnij 3 razy niewidzialną piłkę.
18. Udawaj, że grasz w tenisa. Wykonaj 5 uderzeń.
19. Skocz 3 razy w przód i 3 razy w tył.
20. Wykonaj podpór przodem. Wytrzymaj 10 sekund.
21. Wykonaj 10 wykroków w przód, 5 na każdą nogę.
22. Przejdź 10 kroków na piętach.
23. Wykonaj nożyce w leżeniu na plecach 10 razy.
24. Cofasz się o 5 pól.
25. Jesteś na mecie! Brawo. Czas na tyk wody!

ZASADY GRY:

1. Liczba uczestników – minimum dwóch.
2. Grę rozpoczyna najmłodszy uczestnik.
3. Wyrzucenie „szóstki” nie uprawnia do kolejnego rzutu.
4. Ćwiczenia należy wykonywać w obecności dorosłych, zachowując ostrożność.

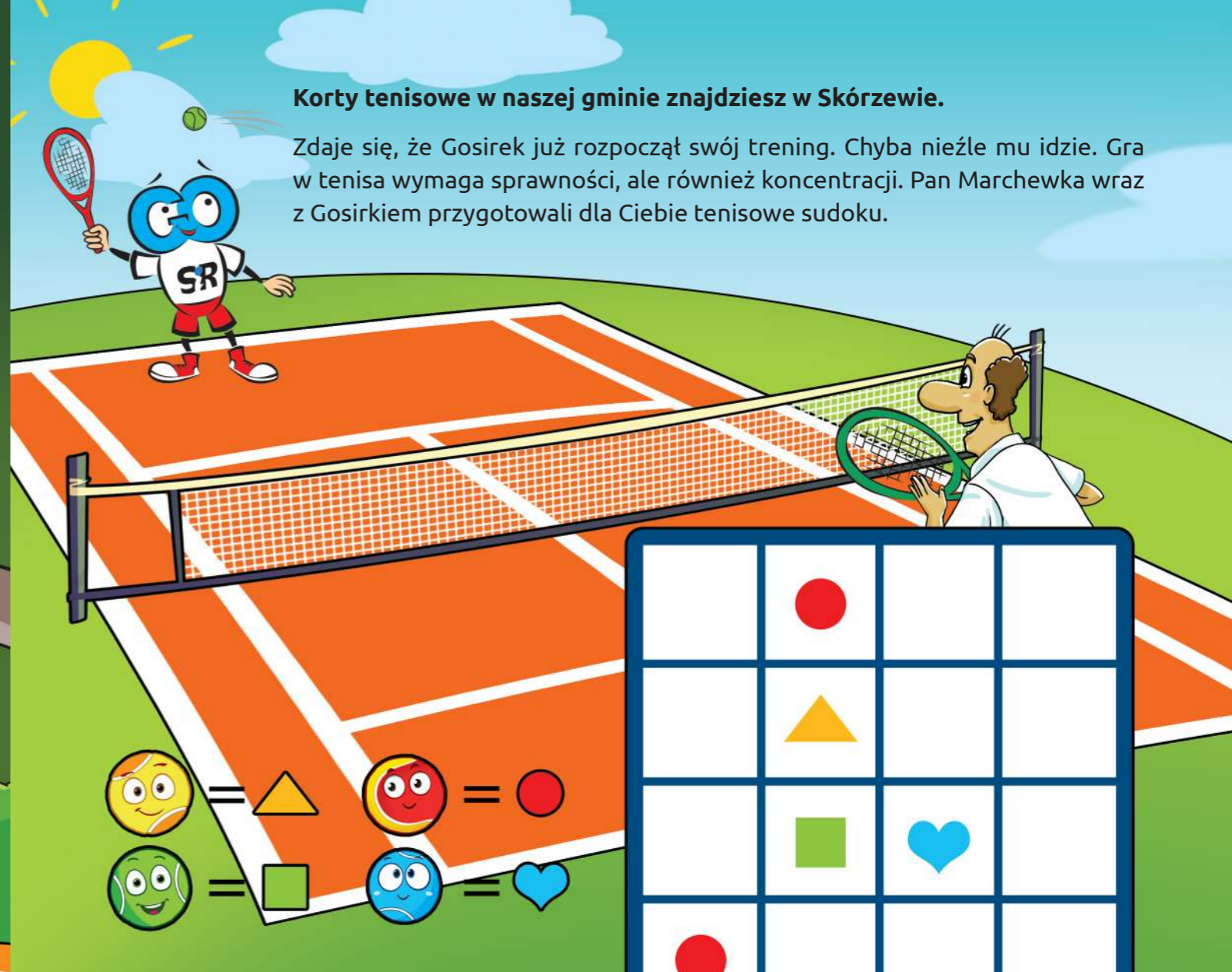
Oto pumtrack. Poproś rodziców, rodzeństwo albo znajomych, aby zmierzili czas, w jakim pokonasz ołówkiem jedno okrążenie toru. Dotychczasowy rekord Gosirka to 20 sekund. Ciekawe, czy jesteś w stanie go pokonać. Powodzenia!



Przebywając na pumtracku pamiętaj o noszeniu kasku, ochraniaczy na łokcie i kolana, aby chronić się przed upadkami. Ważne jest także, aby przestrzegać zasad i uważać na innych użytkowników, by każdy mógł bawić się bezpiecznie.

Korty tenisowe w naszej gminie znajdziesz w Skórzewie.

Zdaje się, że Gosirek już rozpoczął swój trening. Chyba nieźle mu idzie. Gra w tenisa wymaga sprawności, ale również koncentracji. Pan Marchewka wraz z Gosirkiem przygotowali dla Ciebie tenisowe sudoku.



	●		
	▲		
	■	♥	
●			

Wstaw w puste pola kolorowe znaki odpowiadające piłkom tak, aby w żadnym rzędzie pionowym ani poziomym ich kolory się nie powtarzały.



## Gosirku, dokąd tak pędzisz?

Wiecie, że w gminie Dopiewo szlaki rowerowe liczą około 60 km i prowadzą po utwardzonych drogach gminnych, gruntowych i duktach leśnych? Można nimi dotrzeć do najpiękniejszych i najważniejszych miejsc w gminie Dopiewo i jej okolicach, poznać przyrodę, historię i kulturę regionu.



Połącz numerki i literki, aby stworzyć dwa szlaki rowerowe - ten z numerkami przeznaczony jest dla najmłodszych - poradzą sobie z nim już nawet przedszkolaki. Ten z literkami jest nieco trudniejszy.

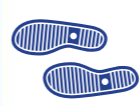


Szczegółową mapę szlaków rowerowych w gminie Dopiewo znajdziesz skanując powyższy kod QR.



**Czas rozruszać nogi!** Taniec to nie tylko świetna zabawa, ale także sposób na poprawę kondycji i koordynacji ruchowej.

Przyjrzyj się schematowi kroków przygotowanemu przez Gosirka. Dorysuj brakujące kroki zachowując kolejność i zatańcz.



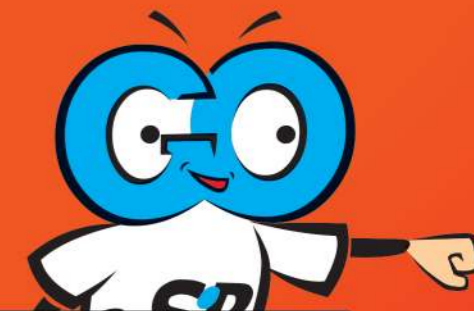
W gminie Dopiewo prowadzone są zajęcia z tańca, na których możesz nauczyć się różnych stylów – od tańca nowoczesnego po klasyczny. Zajęcia te pomagają rozwijać poczucie rytmu, zwiększają pewność siebie oraz uczą pracy w grupie.

**W gminie Dopiewo znajdują się także skateparki.**

Korzystając z nich pamiętaj o noszeniu kasku, ochraniaczy na łokcie i kolana, aby chronić się przed upadkami. Ważne jest także, aby przestrzegać zasad i uważać na innych użytkowników, by każdy mógł bawić się bezpiecznie.

Zrób zakupy z Gosirkiem. Pomóż mu wybrać rzeczy potrzebne do zabrania na skatepark. Zaznacz je.

**Gosirek odwiedza dzieci podczas treningu w sali ćwiczeń.** Na rysunku przedstawiono cztery etapy treningu sztuk walki, ale w niewłaściwej kolejności! Uporządkuj je, wpisując cyfry od 1 do 4.



Nauka technik – ćwiczenie ciosów i kopnięć.



Rozgrzewka – skoki i ćwiczenia, aby rozruszać ciało.



Rozciąganie po treningu – żeby mięśnie były zdrowe i elastyczne.



Ubieranie kimona – założenie odpowiedniego stroju do treningu.

O swoją sprawność możesz zadbać bawiąc się na placach zabaw.

Ćwiczenia na drabinkach pomagają Ci wzmocnić siłę rąk, nóg oraz rozwijać koordynację. Place zabaw to doskonałe miejsce do spędzania czasu z przyjaciółmi oraz do nawiązywania nowych znajomości. W naszej gminie znajdziesz wiele miejsc, gdzie możesz zadbać o swoją formę fizyczną.

Na placu zabaw jest czworo dzieci: Ania, Kuba, Zosia i Piotrek. Każde z nich bawi się w innym sprzęcie: na huśtawce, zjeżdźalni, drabinkach i karuzeli. Oto wskazówki, które pomogą Ci dowiedzieć się, kto gdzie się bawi:

1. Piotrek nie jest na huśtawce ani na karuzeli.
2. Ania uwielbia zjeżdźalnie.
3. Zosia nie jest na karuzeli.
4. Kuba bawi się na sprzęcie, który obraca się w kółko.

Czy potrafisz ustalić, kto bawi się na którym sprzęcie?



Dołącz do nas!

Co roku w każdą ostatnią niedzielę maja w Dąbrówce, w ramach Biegu o Koronę Księżnej Dąbrówki, odbywają się biegi dla dzieci w różnych kategoriach wiekowych i na różnych dystansach. W tych zawodach nie ma przegranych, bo każde dziecko, które dobiegnie do mety, otrzymuje złoty pamiątkowy medal!



Co roku też, ale po zakończeniu wakacji, na kompleksie boisk ORLIK 2012 w Skórzewie odbywa się Sportowe Pożegnanie Lata, w ramach którego odbywają się m.in. terenowe biegi dla dzieci z różnymi przeszkodami. Każdy kto ukończy tor przeszkód otrzymuje pamiątkowy dyplom!



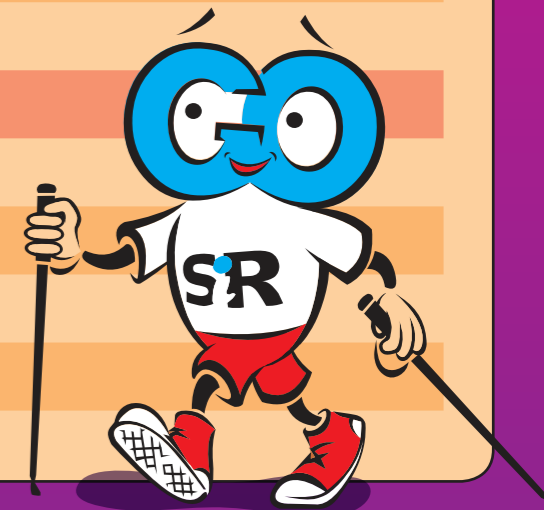
Poproście swoich rodziców, aby zapisali Was na te świetne wydarzenia organizowane przez GOSiR w Dopiewie. Spotkajmy się podczas sportowej rywalizacji z innymi dziećmi!

Oto lista corocznych/cyklicznych wydarzeń sportowych i rekreacyjnych organizowanych lub współorganizowanych przez **GOSiR w Dopiewie**:

NR	WYDARZENIE
1	IGRZYSKA DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU
2	PIŁKARSKIE GRAND PRIX ORLIKÓW I ŻAKÓW
3	TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ O PUCHAR PREZESA WZPN
4	TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ „TATA CUP”
5	TURNIEJE PIŁKARSKIE „JUNIOR CUP”
6	TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ „ORKAN CUP”
7	DOPIEWSKIE IGRZYSKA PRZEDSZKOLAKÓW „ZEUSKI”
8	ZAWODY DLA DZIECI „HOBBY HORSE”
9	SPORTOWY WIECZÓR POŁĄCZONY Z WRĘCZENIEM STYPENDIÓW SPORTOWYCH
10	TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ „THE WOMEN’S CUP”
11	OTWARTY TURNIEJ BADMINTONA I TENISA STOŁOWEGO
12	OGÓLNOPOLSKIE TURNIEJE PIŁKI RĘCZNEJ DZIEWCZĄT „PANTERA CUP”
13	MARATON FITNESSU
14	WIOSENNY TURNIEJ SIATKÓWKI
15	TURNIEJ GIMNASTYKI AKROBATYCZNEJ



NR	WYDARZENIE
16	BIEG O KORONĘ KSIĘŻNEJ DĄBRÓWKI
17	ZAWODY NA SKATEPARKU I PUMPTRACKU
18	LETNIE EVENTY „ZBOROWO NA SPORTOWO”
19	RODZINNY RAJD ROWEROWY „ŻYCIE BEZ UZALEŻNIEŃ”
20	SPORTOWE „ZAKOŃCZENIE LATA” W SKÓRZEWIE
21	CROSS DUATHLON ŻARNOWIEC
22	JESIENNY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ
23	JESIENNY TURNIEJ SIATKÓWKI
24	OGÓLNOPOLSKI TURNIEJ TANECZNY „DANCE MANIA”



W sezonie rozgrywkowym **GOSiR w Dopiewie** zaprasza do kibicowania gminnym drużynom piłki nożnej, koszykowej i ręcznej w ramach organizowanych lig sportowych na różnych szczeblach, w tym do obserwowania seniorskiej I ligi kobiet piłki ręcznej, w której występuje Bukowsko-Dopiewski Klub Piłki Ręcznej.

Zapraszamy także do korzystania z innych profesjonalnych obiektów sportowych znajdujących się na terenie gminy Dopiewo, jak np. toru kartingowego E1 i kortów tenisowych w Skórzewie, siłowni i centrów fitness w Skórzewie, Dąbrówce, Dąbrowie i Zakrzewie.

**UWAGA!** Terminy wszystkich imprez i ich szczegóły dostępne na stronie: [www.gosir.dopiewo.pl](http://www.gosir.dopiewo.pl)

Biegaj, kop piłkę, ćwicz na świeżym powietrzu i baw się wspólnie z bliskimi! Czekają na Ciebie zawody, turnieje i wspólne treningi, podczas których nie tylko spędzisz czas na sportowo, ale też poznasz nowych przyjaciół. Zabierz ze sobą butelkę wody i strój sportowy, zaproś rodzinę i pokażcie, na co Was stać!

Sprawdź kalendarz wydarzeń sportowych w **Gminie Dopiewo** i dołącz do nas podczas kolejnego wyzwania. Czekamy na Ciebie!



**GOSR**  
DOPIEWO REKREACJA NA SPORTOWO

GMINA DOPIEWO



Więcej informacji na [www.gosir.dopiewo.pl](http://www.gosir.dopiewo.pl)

Teksty i redakcja: Michał Filipiak  
Skład i ilustracje: Cecylia Kotlicka