



SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“KRAINA LODU”

Temat: Zabawy i gry ruchowe inspirowane filmem "Kraina Lodu"

Cele zajęć:

- Ogólne: Rozwijanie sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej, współpracy w grupie, wzmacnianie wytrzymałości i zwinności.
- Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:
 - doskonali równowagę i zwinność podczas pokonywania toru przeszkód z dodatkowymi wyzwaniami,
 - rozwija celność i koordynację oko-ręka w bardziej dynamicznych warunkach,
 - wzmacnia wytrzymałość i współpracę w grupie podczas biegu sztafetowego z zadaniami,
 - uczy się pracy zespołowej i strategii w grach grupowych.

Metody: Naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, słowne (objaśnienie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

Formy pracy: Indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: Pacholki lub inne znaczniki, miękkie piłki, hula hop lub taśma do oznaczenia celu, duże piłki (np. piłki plażowe lub do jogi), papierowe opaski z rogami renifera, opcjonalnie małe przeszkody (np. poduszki, materace).

Czas trwania: 30 minut



Przebieg zajęć:

1. Powitanie i rozgrzewka (5 minut)

- Powitanie: "Witajcie w krainie Arendelle! Dziś czeka nas wielka przygoda z Elsą, Anną i ich przyjaciółmi. Będziemy musieli pokonać lodowe przeszkody, uratować Annę i pomóc Svenowi w jego zadaniach. Gotowi na wyzwania?"
- Rozgrzewka: "Zacniemy od rozgrzewki jak Olaf, który uwielbia ciepłe uściski. Zróbmy kilka podskoków, a potem rozciągnijmy ramiona, jakbyśmy chcieli objąć cały świat. Teraz pobiegajmy w miejscu, unosząc kolana wysoko, jak renifery przygotowujące się do biegu."

2. Część główna (20 minut)

- "Lodowa Ścieżka Elsy z Przeszkodami" (7 minut)
 - Ustawiamy tor przeszkód z pacholków lub znaczników, dodając "lodowe przeszkody" (np. poduszki do przeskakiwania lub materace do czołgania się pod nimi).
 - Dzieci pokonują tor, udając, że ślizgają się po lodzie (przesuwając stopy lub robiąc małe kroki), ale teraz muszą przeskakiwać nad "szczelinami w lodzie" (poduszkami) i czołgać się pod "niskimi lodowymi mostami" (materacami).
 - Wprowadzenie: "Elsa stworzyła magiczną lodową ścieżkę do swojego zamku, ale jest ona pełna przeszkód. Musicie być ostrożni, aby nie wpaść w szczeliny lub nie uderzyć w nisko wiszące sople lodu!"
- "Misja Ratunkowa Anny z Wyzwaniem" (7 minut)
 - Ustawiamy cel (np. hula hop na podłodze lub oznaczone miejsce taśmą).
 - Zanim dzieci rzucą miękką piłkę do celu, muszą najpierw pokonać mini tor przeszkód: np. przeskoczyć przez trzy pacholki, obrócić się raz wokół własnej osi, a następnie rzucić piłkę, aby "uratować" Annę z zasy śnieżnej.
 - Wprowadzenie: "Anna utknęła w głębokiej zasypie śnieżnej! Aby ją uratować, musicie najpierw pokonać lodowe przeszkody, zanim rzucicie magiczną kulę śnieżną do celu."

- "Bieg Renifera Svena - Sztafeta z Zadaniami" (6 minut)
 - Dzieci dobierają się w pary lub małe grupy i biorą udział w biegu sztafetowym z dodatkowymi zadaniami.
 - Każde dziecko biegnie do wyznaczonego punktu, gdzie musi założyć "rogi renifera" (papierową opaskę), wykonać trzy podskoki, a następnie wrócić i przekazać opaskę kolejnemu zawodnikowi.
 - Wprowadzenie: "Sven, renifer Kristoffa, potrzebuje pomocy w przygotowaniach do wielkiej wyprawy. Musicie działać jak zgrany zaprzęg reniferów, wykonując zadania tak szybko, jak to możliwe!"
- "Budowanie Bałwana Olafa" (opcjonalnie, jeśli czas pozwoli)
 - Dzieci pracują w grupach, aby "zbudować bałwana" poprzez przetoczenie dużej piłki (np. piłki plażowej) przez salę do wyznaczonego miejsca.
 - Każda grupa musi współpracować, aby jak najszybciej dostarczyć swoją piłkę do "domu Olafa".
 - Wprowadzenie: "Olaf marzy o wielkim bałwanie, ale potrzebuje waszej pomocy! Pracujcie razem, aby przetoczyć te wielkie kule śniegu na miejsce."

3. Zakończenie i wyciszenie (5 minut)

- Zbieramy dzieci w kole i robimy kilka spokojnych ćwiczeń rozciągających (np. sięganie do nieba jak Elsa tworząca lód lub schylanie się do palców jak zbieranie śniegu).
- Zakończymy okrzykiem lub wspólnym śpiewaniem fragmentu piosenki z "Krainy Lodu", np. "Mam tę moc".

Podsumowanie: "Dziękuję wam za pomoc w krainie Arendelle! Byliście niesamowici w pokonywaniu lodowych przeszkód i ratowaniu Anny. Pamiętajcie, że współpraca i odwaga to klucze do sukcesu, tak jak w przygodach Elsy i Anny."



Materiały udostępniane w ramach programu edukacyjnego Zdrowo i Sportowo autorstwa Fundacji Connect4Kids. Wszelkie prawa zastrzeżone.