

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“KRAINA SŁODKOŚCI”



Temat: Wyprawa przez Ścieżkę Cukierków – od pola lizaków, przez most piankowy, po zamek z czekolady.

Cele zajęć

- Ogólne: Rozwijanie zwinności, równowagi, wyobraźni i ducha zespołu.
- Szczegółowe:
- Dziecko potrafi:
 - a. pokonać tor zabaw ruchowych z różnorodnymi przeszkodami,
 - b. utrzymać równowagę na „moście piankowym”,
 - c. szybko reagować na zmieniające się zasady gry,
 - d. współdziałać w poszukiwaniu elementów do budowy zamku.

Metody: zabawowa, zadaniowa, naśladowcza

Formy pracy: indywidualna, w zespołach po 3–4

Pomoce: poduszki/piankowe maty (piankowy most), hula-hop, woreczki „cukierki”, pachołki, kostium misia lub czapeczka cukiernika

- Czas: 30 minut



1. Powitanie i rozgrzewka (5 min)

Narracja:

„Witajcie w Krainie Słodkości! Przed wami pole lizaków, most z pianek i zamek z prawdziwej czekolady. Ale uwaga – trzeba uważać na stróżów ciasteczek!”

Ćwiczenia:

1. Marsz po lukrowych kryształkach: wolny marsz z wysokim unoszeniem kolan.
2. Krążenia ramion „wirujące lizaki”: ramiona w kółko, jak wirujące lizaki.

Pajacyki „strzelające pianki”: podskoki z rękami wysoko.

2. Część główna (20 min)

A. Pole Lizaków – Tor Przeszkód (6 min)

Sceneria: kolorowe poduszki to gigantyczne lizaki porzucone na łące.

Zabawa:

- Tor z poduszek i pachołków: przeskoki, omijanie, balans na wąskiej taśmie („patyk cukierkowy”).
- Utrudnienie: co trzeci pachołek jest „lizakiem z kolcami” – trzeba ominąć go tyłem, by się nie ukłuć.

Cel: koordynacja, koncentracja, równowaga.

B. Most Piankowy – Równowaga i Zręczność (5 min)

Sceneria: poduszki ułożone w linii to most z pianek nad jeziorem karmelu.

Zabawa:

- Dzieci przechodzą pojedynczo po linii mat, starając się nie spaść do „karmelu”.
- Utrudnienie: trzymają na głowie woreczek-cukierek – musi zostać do końca przejścia, inaczej wracają na start.

Cel: równowaga, precyzja ruchu.

C. Zbieranie Cukierków – Gra Zespołowa (5 min)

Sceneria: czekoladowy zamek potrzebuje słodkich ozdób – woreczki z „cukierkami” (woreczki gimnastyczne) zbierane są wokół zamku (hula-hop).

- Zabawa:
- W drużynach 3–4 osoby rozrzucają woreczki wokół hula-hop. Na sygnał: jeden bieg zbiera jak najwięcej woreczków, drugi uzupełnia i przenosi do środka hula-hop, trzeci pilnuje, by żaden woreczek nie wypadł („strażnik”).
- Po 2 minutach role się zmieniają.
- Utrudnienie: drużyny mogą wymieniać się jednym „magicznym cukierkiem” (mała piłeczka), ale tylko raz – to uczy taktyki.
- Cel: praca zespołowa, szybkość, taktyczne myślenie.
- D. Budowanie Zamku Czekoladowego (4 min)
- Sceneria: ostatni etap – układamy warstwy „czekolady” z wielkich, miękkich kostek (piankowe maty cięte na kwadraty).
- Zabawa:
- Cała grupa podnosi po jednym elemencie i przekazuje wzdłuż rzędu, by na końcu ustawić zamek.
- Utrudnienie: każdy element można przekazać tylko trzymany w jednej ręce, co wymaga synchronizacji.
- Cel: współpraca, koordynacja grupowa.

3. Zakończenie i wyciszenie (5 min)

1. Relaks „słodki oddech”: głębokie wdechy i wydechy z wyobrażeniem lizaka.
2. Rozciąganie „gałązki lukru”: skłony boczne z rękami ułożonymi jak gałęzie.

Krąg smakoszy: każde dziecko mówi, który etap zabawy uznało za najsmakowszy i dlaczego.



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