

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “LEŚNA AKADEMIA TROPICIELI”

Temat: Tropimy leśne zagadki – od czołgania się po rzuty i grę zespołową, z nutą magii i przygody.

Cele zajęć

- Ogólne: Rozwijanie koordynacji całego ciała, spostrzegawczości i umiejętności współpracy.
- Szczegółowe:
- Dziecko potrafi:
 - a. płynnie czołgać się pod i przeskakiwać nad przeszkodami,
 - b. biegać po wyznaczonej „mapie” leśnych szlaków,
 - c. celnie rzucać piłką w ruchome cele zespołowe,
 - d. szybko reagować w dynamicznej grze zespołowej.

1. Powitanie i rozgrzewka (5 minut)

Narracja:

„Witamy w Leśnej Akademii Tropicieli! Jesteście naszymi najlepiej wyszkolonymi detektywami natury – dziś szukamy śladów bajkowych stworzeń i uczymy się czytać język drzew.”

Rozgrzewka:

1. Marsz po korzeniach: krótki bieg w miejscu, unosząc stopy wysoko („omijamy wystające korzenie”).
 2. Krążenia ramion „gałązki drzew”: powolne obroty w przód i w tył.
 3. Pajacyki „skaczące wiewiórki”: podskoki, ręce niczym wyciągnięte łapki.
- Wymachy nóg „bociany nad bagnem”: po 5 powtórzeń każda noga.



2. Część główna (20 minut)

A. Tor Tropiciela z Magicznymi Bramkami (6 min)

Sceneria:

W lesie ukryte są tajemnicze bramki z runami – trzeba się pod nimi przeczołgać, a nad innymi przeskoczyć, by nie aktywować pułapki.

Zadanie:

- Ustawiamy na przemian niskie obręcze (50 cm wysokości) i taśmy na 30 cm.
- Dzieci pełzają pod obręczami, przeskakują nad taśmami, starając się poruszać cicho jak dzikie koty.
- Utrudnienie: co drugi cykl dodajemy półprzysiad przed przejściem, by zmęczyć nogi.

Cel: koordynacja, kontrola ciała i wytrzymałość.

B. Bieg po Leśnej Mapie – Odczytywanie Znaków (4 min)

Sceneria:

Na polanie leży mapa z narysowanymi skrótami – jeleni, sowa, jeź. Trzeba pobiec po kolei do odpowiedniego symbolu.

Zadanie:

- Na ziemi taśmą wyznaczone 4 punkty ze znakami.
- Prowadzący podaje hasło (np. „sowa!”) – dziecko biegnie do właściwego symbolu i wraca sprintem.
- Utrudnienie: przy każdym powrocie robi 2 pajacyki, zanim poda pałeczkę następnemu.

Cel: orientacja, refleks, szybkość zmiany zadań.

C. Łapanie Wiewiórek – Rzut Zespołowy (5 min)

Sceneria:

Drużyna wiewiórek ukrywa orzechy w pachołkach. Tropiciele muszą je zebrać, rzucając piłką-orzeszkiem do pachołków, zanim wiewiórki uciekną.

Zadanie:

- Dwie drużyny na przemian rzucają 3 piłeczki w pachołki oddalone o 3 m.
- Po każdym rzucie drużyna broniąca musi przemieścić się o dwa kroki w bok i wrócić, zanim będzie mogła oddać kolejną piłkę – by utrudnić pozycję obrony.
- Utrudnienie: obrońcy zmieniają się miejscami po każdej rundzie, co wymusza komunikację.

Cel: celność, praca zespołowa, komunikacja.

D. Gra „Lis i Sówki” (5 min)

Sceneria:

Jeden lis (oznaczony szarą) próbuje schwytać sowy (resztę grupy), które mogą ukrywać się za drzewami (pachołkami).

Zadanie:

- Sowy rozbiegają się, chowają i poruszają w wyznaczonym obszarze.
- Lis ma 30 sekund na schwytywanie jednej sowy.
- Utrudnienie: sowy mogą się poruszać tylko z krótkimi przeskokami (obie nogi razem), by nadać grze nowy rytm.

Cel: szybkość, orientacja, kreatywność w ukrywaniu się.

3. Zakończenie i wyciszenie (5 minut)

1. Rozciąganie „gałęzie drzewa”: ramiona w górę, delikatne wychylenia na boki.
 2. „Szeleszczące liście”: powolne skłony i przekręty tułowia.
- Krąg opowieści: każde dziecko mówi jedno zdanie, co znalazło ciekawego w lesie i co najbardziej mu się podobało.



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