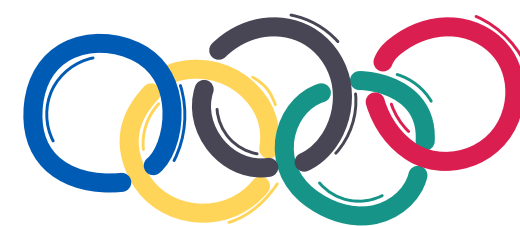


SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “PARKOWA MINIOOLIMPIADA”



Temat: Olimpiada w parku – lekkoatletyka, koszykówka, piłka nożna i rzut z nutą rywalizacji fair

Cele zajęć

- Ogólne: Kształtowanie wszechstronnej sprawności, koordynacji i ducha sportowej rywalizacji.
- Szczegółowe:
- Dziecko potrafi:
 - a. dynamicznie wystartować i utrzymać szybkość,
 - b. precyzyjnie rzucać piłką lekarską,
 - c. kozłować i rzucać do niskiego kosza,
 - d. celnie kopać piłkę do bramki,
 - e. okazać wsparcie i doping kolegom.

1. Powitanie i rozgrzewka (5 minut)

Narracja:

„Witamy na Parkowej Miniolimpiadzie! Dziś każdy z was zakłada olimpijską opaskę i staje do czterech konkurencji – niech zwycięży odwaga, a fair play będzie z wami!”

Rozgrzewka:

1. Bieg okrężny wokół boiska,
2. Krążenia ramion „rzut dyskiem”,
3. Wymachy nóg „kopnięcie piłki”
4. Pajacyki z wysokimi kolanami.

2. Część główna: Cztery Konkurencje (20 minut)

1. Sprint 20 m „Bieg Złotego Biegacza” (5 min)

Sceneria:

Przed startem wyobraźcie sobie medal na mecie – musicie go zdobyć dynamicznym sprintem!

Zadanie:

- Sprint z komendy „gotowi – start!”.
- Utrudnienie: bloki startowe (może być zrobiony z klocków lub specjalnych mat) i pierwszy krok musi być wystrzałowy – jak wyrzutnia.

Cel: technika startu, eksplozywność.

2. Rzut Piłką Lekarską „Siła Herkulesa” (5 min)

Sceneria:

Jesteście młodymi Herkulesami – każda rzutnia to wasza arena siły.

Zadanie:

- Rzut dwuręczny piłką 1 kg z klęku lub lekkiego półprzysiadu, aby wzmocnić tułów.

Cel: siła tułowia i ramion, precyzja toru lotu.

3. Mini-Koszykówka „Rzut do Złota” (5 min)

Sceneria:

Kosz jest waszym celem – każdy celny rzut przybliży drużynę do olimpijskiego zwycięstwa.

Zadanie:

- Dzieci kozłują na dystansie 5 m, potem zatrzymują się i oddają rzut do niskiego kosza (hula-hop na 1,5 m wysokości).
- Utrudnienie: po kozłowaniu zatrzymanie musi być zatrzymaniem z pełnej prędkości, uczymy kontroli.

Cel: koordynacja, kontrola piłki, precyzja.

4. Kopnięcie do Bramki „Strzał Mistrza” (5 min)

Sceneria:

Bramka szeroka na 3 m – liczy się celność i siła.

Zadanie:

- Z odległości 5 m każde dziecko wykopuje piłkę do bramki.
- Utrudnienie: po każdym strzale musi wykonać szybki sprint do pacholka i z powrotem, zanim odda kolejny strzał – kondycja i siła kopnięcia w jednym.

Cel: technika kopnięcia, kondycja, szybkość.

3. Zakończenie i dekoracja (5 minut)

1. Rozciąganie „gest zwycięzcy”: ramiona do góry, głębokie wdechy.
2. „Falowanie flagi olimpijskiej”: powolne skręty tułowia z rękami w górę.
3. Medalowa ceremonia: każdy otrzymuje opaskę/medal i przyznaje „Najlepszy Duch Zespołu” jednemu koledze.



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