

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“PODWODNA KRAINA”



Temat: Eksploracja głębin oceanu – od pływania z delfinami po poszukiwanie zatopionego skarbu.

Cele zajęć

- Ogólne: Rozwijanie sprawności ogólnej (zwinność, siła), koordynacji ruchowej, wyobraźni i współpracy w grupie.
- Szczegółowe:
- Dziecko potrafi:
 - a. poruszać się płynnie w slalomie (imitując falowanie wody),
 - b. utrzymać równowagę podczas „surfowania” na dużej piłce,
 - c. współpracować przy przenoszeniu „skarbu” w drużynie,
 - d. rozwiązywać proste zagadki ruchowe w trakcie zabawy.

Metody: zabawowa, zadaniowa, naśladowcza

Formy pracy: indywidualna, w parach, w małych grupach

Pomoce: kolorowe chusty (fale), duża piłka gimnastyczna, piłeczki-„perły”, hula-hop (okrąg skarbu), pachołki, skarbonka-skrzynia

Czas: 30 minut

1. Powitanie i rozgrzewka (5 min)

Narracja:

„Witamy na pokładzie łodzi ‘Morskie Oko’! Przed nami bezkresny ocean, w którym pływają delfiny, rekiny i... zatopiony skarb króla Posejdona. Zaczniemy od rozgrzewki, by nasze płetwy i skrzela były gotowe na każdą przygodę!”

Ćwiczenia:

1. Fale oceanu: dzieci stoją w rozkroku, trzymają chusty przed sobą i falują nimi w górę-dół (krążenia ramion).
2. Płetwy delfina: bieg w miejscu z unoszeniem nóg na boki.
3. Pajacyki „bąbelki”: unoszenie rąk na wysokość głowy i opuszczanie, skoki z rozkrokiem.

2. Część główna (20 min)

A. Slalom Morskich Wodorostów (6 min)

Sceneria: pachołki to zielone wodorosty poruszane prądem.

Zabawa:

- Dzieci biegną slalomem między pachołkami, naśladowując ruch fali – lekki kąt nachylenia ciała, ramiona poruszają się jak woda.
- Utrudnienie: co drugie przejście trzeba zachować niską pozycję (półprzysiad), by „przepląnąć pod falą tsunami”.

Cel: zwinność, kontrola sylwetki.

B. Surfowanie na Delfinach (5 min)

Sceneria: wielka fala niesie was na grzbietach delfinów (duże piłki gimnastyczne).

Zabawa:

- Dziecko staje jedną nogą na piłce, chwytając ją obiema rękami. Trener delikatnie porusza piłkę – dziecko próbuje utrzymać równowagę.
- Utrudnienie: na komendę „rekin” wszystkie dzieci wypuszczają piłkę i robią błyskawiczne 3 podskoki wokół niej, zanim staną z powrotem.

Cel: równowaga, wzmacnianie mięśni głębokich.

C. Poszukiwanie Skarbu – Rzut Perłami (5 min)

Sceneria: na dnie oceanu leżą rzędy muszli (hula-hop), w których ukryte są perły (piłeczki).

Zabawa:

- Dzieci w parach: jedno stoi za linią rzutów (3 m), drugie trzyma hula-hop.
- Rzuty piłeczkami-perłami do hula-hop. Za każdą trafioną „perłę” para otrzymuje wskazówkę-kartę z fragmentem mapy skarbu.
- Utrudnienie: wskazówki są rozsypane – aby znaleźć tę właściwą, para musi ułożyć trzy trafione karty w odpowiedniej kolejności (krótkie zadanie logiczne).

Cel: celność, współpraca, logiczne myślenie.

D. Transport Skarbu – Sztafeta Drużynowa (4 min)

Sceneria: skrzynia z złotem (pusta skarbonka) musi trafić do brzegu wyspy.

Zabawa:

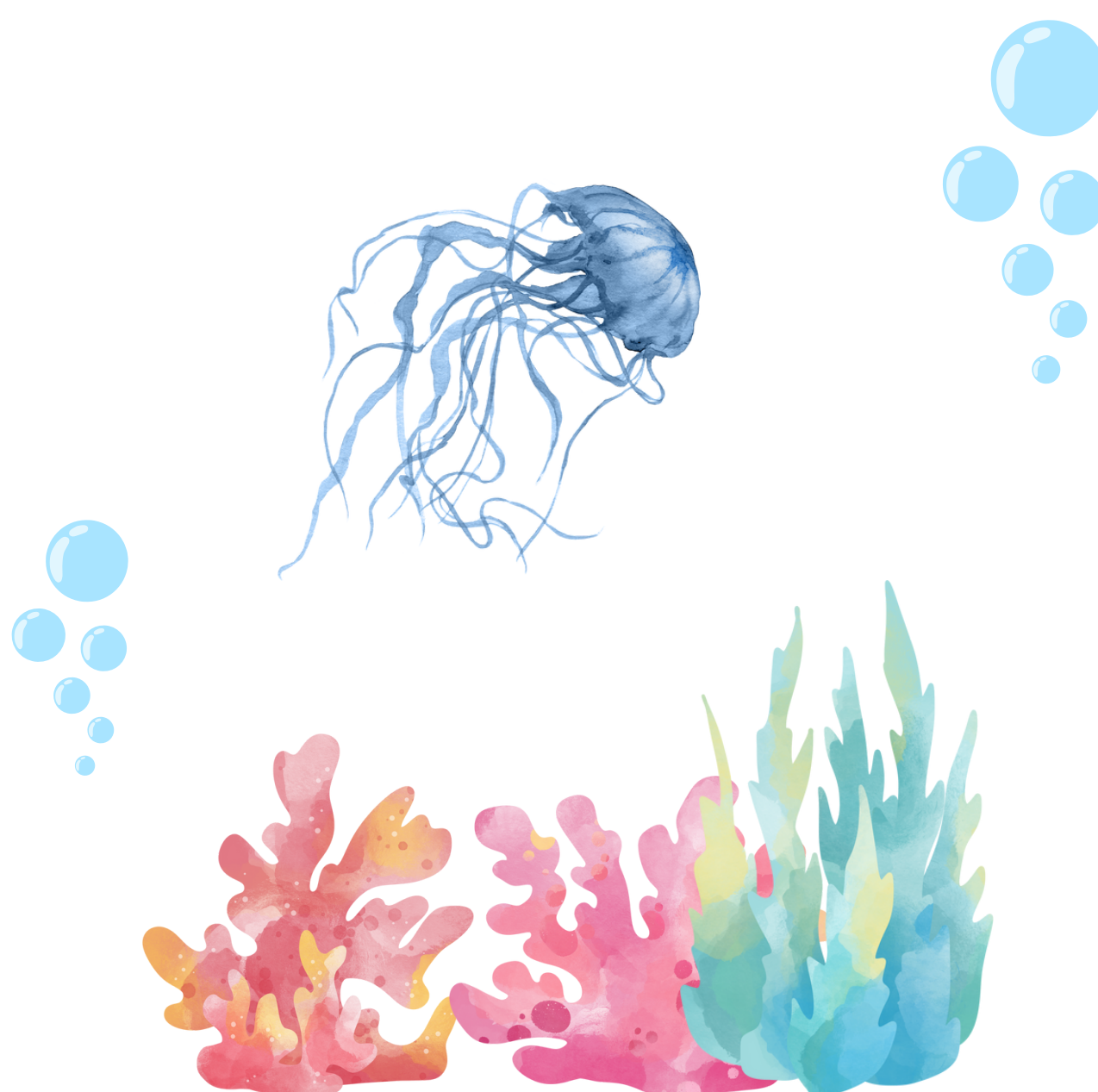
- Drużyny 4-osobowe niosą skrzynię na rękach, biegnąc 10 m do mety.
- Utrudnienie: na trasie ustawiamy dwa pachołki – trzeba je ominąć tzw. „żółwym krokiem” (wolno, na palcach i piętach) dla zachowania ostrożności.

Cel: współpraca, siła ramion, koordynacja ruchów.

3. Zakończenie i wyciszenie (5 min)

1. Chłodne fale: powolne kołysania ciałem w przód i w tył, ręce wyciągnięte jak fale.
2. „Perłowy relaks”: skłony w siadzie skrzyżnym, wyobrażenie, że trzymamy perłę.

Podsumowanie: każde dziecko opowiada, którą część morskiej przygody najbardziej lubiło i co znalazło w skrzyni.



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