

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “SAFARI”



Temat: Ekspedycja w afrykańską sawannę – zwinność, skoczność, celność i drużynowa współpraca w roli prawdziwych tropicieli.

Cele zajęć

- Ogólne:
 - Rozwijanie sprawności ogólnej (zwinność, siła), koordynacji ruchowej i umiejętności współpracy.
 - Pobudzenie wyobraźni i zaangażowania przez przygodowy klimat.
- Szczegółowe:
 - Dziecko potrafi:
 - a. zachować stabilną pozycję podczas przebiegów po nierównym terenie,
 - b. wykonać mocny skok w dal, zachowując kontrolę lądowania,
 - c. precyzyjnie rzucić piłkę do celu pod presją czasu,
 - d. zgrać współpracować w sztafecie z drobnymi utrudnieniami.

1. Powitanie i rozgrzewka (5 minut)

Narracja:

„Witajcie, odważni odkrywcy! Dziś ruszamy na wyprawę przez gorące piaski sawanny, gdzie czekają dzikie zwierzęta i ukryte wyzwania. Naszym przewodnikiem będzie pan Lew Roary – bystry i szybki. Czy jesteście gotowi?”

Rozgrzewka:

1. Marsz słoni: wolny marsz w miejscu, unosząc kolana aż do linii bioder.
2. Rozciąganie „słoniowej trąby”: na boki – ramiona wyciągnięte wysoko i powolne pochylanie.
3. Pajace „ptaki w locie”: skoki z rozkrokiem i wymachami rąk.
4. Krążenia bioder „wężowe wijce”: po 5 w każdą stronę.

2. Część główna (20 minut)

A. Safari-Slalom z Przeszkodami (6 min)

Sceneria:

Wyobraźcie sobie, że pod waszymi stopami rozciąga się gorący piasek i wiją się węże. Pachołki to starożytne kamienne słupy, których musicie się mądrze wyminąć.

Zadanie:

- Tworzymy slalom z pachołków wężowatą linią (co 1,5 m).
- Dzieci biegają na sygnał, dynamicznie zmieniając kierunki („uciekają przed węzami”).
- Utrudnienie: na środkowym odcinku slalomu ustawiamy niską taśmę (30 cm wysokości) – trzeba się przed nią pochylić i przejść.

Cel: zwinność, szybka zmiana kierunków, kontrola sylwetki.



B. Wielki Przeskok nad Krokodylem (5 min)

Sceneria:

Przed wami rozciąga się błotnista kałuża z krokodylem czającym się pod taflą wody.

Zadanie:

- Dziecko rusza z linii startu i wykonuje skok w dal z miejsca.
- Po lądowaniu musi natychmiast przyjąć stabilną pozycję (nogi lekko ugięte).
- Utrudnienie: za linią startu każda próba poprzedzona jest szybkimi wy krokami w przód i tył (po 3 kroki), by symulować zmęczenie tropiciela.

Cel: siła nóg, kontrola lądowania, przygotowanie tętna do dalszego biegu.

C. Żyrafy – Rzut Precyzyjny (5 min)

Sceneria:

W dali widać stado żyraf – musicie rzucić im specjalne krótkie lasso (miękką piłką), by je odwrócić i nakłonić do zejścia z drogi.

Zadanie:

- Na ziemi kładziemy okrąg z taśmy (średnica ok. 1 m) – to „gryz żyrafy”.
- Zadanie: z odległości 3 m każde dziecko ma 2 próby rzutu piłką do wnętrza kółka.
- Utrudnienie: między linią rzutów a kółkiem wstawiamy delikatną siatkę (niski sznurek w odległości 1 m), której nie wolno dotknąć.

Cel: koordynacja oko-ręka, precyzja pod presją, praca nad mięśniami ramion.

D. Sztafeta „Zaprzęg Słoni” z Dodatkowymi Zadaniem (4 min)

Sceneria:

Wasz oddział słoni musi dostarczyć wodę z rzeki do obozu. Woda to... piłeczki-„wodorosty”, które trzeba przenosić na głowie.

Zadanie:

- Drużyny 4-osobowe. Każdy zawodnik na głowie trzyma miseczkę (płaski talerz) wypełnioną 3 woreczkami (piłeczkami).
- Bieg na 10 m do pachołka, tam wykonuje 3 głębokie przysiady („picia wody z trąby”), wraca na start i przekazuje talerz następnemu.
- Utrudnienie: w połowie dystansu – krótki odcinek do tyłu (5 m), tak aby przeładować pracę różnych grup mięśni.

Cel: równowaga, wytrzymałość, współpraca.

3. Zakończenie i wyciszenie (5 minut)

1. Rozciąganie „trąb słonia”: wyciąganie rąk w górę i delikatne przechylanie w prawo i w lewo.
2. „Chłodna rosa sawanny”: powolne skłony w przód, wyobrażając sobie krople rosy na trawie.
3. Podsumowanie w kręgu: każde dziecko opowiada, która część przygody najbardziej mu się podobała i dlaczego.



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