

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “SZTAFETA CZTERECH PÓR ROKU”



Temat: Wyścig przez pory roku – od wiosennego śpiewu ptaków po zimowy wir bałwanków.

Cele zajęć

- Ogólne: Wzmacnianie szybkości, zwinności, siły i koordynacji przy zmieniających się rytmach natury.
- Szczegółowe:
- Dziecko potrafi:
 - a. sprintować z dynamicznym startem,
 - b. skakać rytmicznie przez linę,
 - c. utrzymywać równowagę podczas przysiadów z obciążeniem,
 - d. turlać się kontrolowanie,
 - e. płynnie przekazywać pałeczkę w sztafecie.

1. Powitanie i rozgrzewka (5 minut)

Narracja:

„Gotowi na cztery etapy przygody? Najpierw rozbudzimy wiosnę, potem zanurzymy się w letnie fale, zbierzemy jesienne liście i na końcu zatańczymy w zimowym wirze!”

Rozgrzewka:

1. Bieg z wysokim unoszeniem kolan („ptaki witają słońce”),
2. Wymachy ramion „letnie żagle”,
3. Krążenia bioder „spadające liście”,

Pajace „wirujące płatki śniegu”.

2. Część główna: Sztafeta Czterech Stacji (20 minut)

1. Wiosna – Sprint „Ptasie Skrzydła” (5 min)

Sceneria:

Wyobraźcie sobie stado ptaków startujących z gniazd – musicie wzbić się w powietrze sprintem!

Zadanie:

- Sprint na 15 m z blokiem startowym (lekko obniżona pozycja ciała).
- Utrudnienie: na sygnał prowadzącego pierwsze 5 m sprintu wykonujemy 2 szybkie skipy A przed przyspieszeniem.

Cel: siła startu, szybkość, technika biegu.

2. Lato – Skoki Rytmiczne „Fale Morskie” (5 min)

Sceneria:

Stoi przed wami rozgrzana plaża – fale niosą skoki do rytmu wakacyjnej melodii.

Zadanie:

- Skakanie obunóż przez rozciągniętą linę (wysokość 20 cm), 10 skoków w rytm kłaśnień nauczyciela.
- Utrudnienie: co trzeci skok – przeskok w bok (w lewo/prawo) zanim wrócimy na środek.

Cel: koordynacja, wytrzymałość, słuch rytmu.

3. Jesień – Przysiady z „Koszem Liści” (5 min)

Sceneria:

Na polanie jesienne liście czekają na zbiórkę – musicie je chować w koszu na plecach.

Zadanie:

- Worek (mały plecak) założony na plecy, wypełniony lekkimi woreczkami (liście).
- Wykonujemy 12 przysiadów, z każdym przysiadem wypuszczamy woreczek i łapiemy go ponownie tuż przed wyprostowaniem.
- Utrudnienie: podczas każdego przysiadu ramiona wyciągnięte przed siebie, co angażuje mięśnie tułowia.

Cel: siła nóg, stabilizacja tułowia, precyzja ruchu.

4. Zima – Turlanie „Bałwanek Race” (5 min)

Sceneria:

Śnieg wiruje wokół – czas przemienić się w bałwanka i pokonać trasę turlańcem.

Zadanie:

- Na macie (5 m długości) dziecko turla się w bok, kontrolując ciało.
- Utrudnienie: po każdym turlańcu wykonuje przysiad-„sopel lodu”, by wzmocnić nogi.

Cel: koordynacja całego ciała, siła i płynność ruchu.

3. Zakończenie i wyciszenie (5 minut)

1. Rozciąganie „ptasiego lotu”: ramiona do boku, delikatne uniesienia.
2. „Spadające płatki”: powolne skłony boczne.
3. Krąg refleksji: każde dziecko krótko mówi, która pora roku była najfajniejsza i dlaczego.



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