

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

## ZABAWY I GRY TERENOWE DLA DZIECI STARSZYCH I MŁODZIEŻY

### CZEŚĆ II

#### KTO TRAFNIE OCENI ODLEGŁOŚĆ

**Teren** – wzniesienie na skraju lasu (punkt widokowy).

**Przybory** – notatnik i pisak dla nauczyciela.

**Organizacja i przebieg.** Uczestnicy siedząc obserwują znajdujący się przed nimi teren. Nauczyciel podaje jakiś charakterystyczny punkt w terenie (np. zwalone drzewo) oddalony o ok. 100 – 150 kroków, do którego jest łatwe podejście w linii prostej. Każdy z uczestników zgaduje ilość kroków do tego punktu, a nauczyciel notuje. Następnie wszyscy liczą krokami rzeczywistą odległość. Wygrywa ten zawodnik, który podał odległość najbardziej zbliżoną do prawdziwej.

#### STRZELCY I ZWIADOWCY

**Teren** – skraj lasu i przestrzeń na około 300 – 400 kroków w głąb.

**Przybory** – 4 – 5 jednakowych czapek dla oznaczenia strzelców.

**Organizacja i przebieg.** Miejscem rozpoczęcia i zakończenia zabawy jest skraj lasu. Nauczyciel wyznacza 4 – 5 „strzelców”, którzy muszą być wyraźnie oznaczeni (jednakowe czapki lub jednakowe ubiory); określa czas zabawy i sygnały. Strzelcy udają się do lasu i ukrywają się w nim. Po upływie około 10 min na ich poszukiwanie udają się „zwiadowcy”. Zadaniem zwiadowcy jest poruszać się skrycie, nie dać się zauważyć strzelcowi, tylko go

wykryć. W przypadku, gdy strzelec zauważy zwiadowcę woła „stój !” i podaje jego imię lub opisuje ubiór. Wykryty zwiadowca zostaje wyeliminowany z zabawy i wraca na miejsce zbiórki. Wykrycie przez zwiadowcę strzelca, również eliminuje go z zabawy. Zabawa trwa np. 20 min lub do wykrycia wszystkich strzelców czy zwiadowców. Po upływie czasu lub wykryciu wszystkich strzelców lub zwiadowców, nauczyciel daje sygnał do zbiórki. Następuje podsumowanie wyników walki. Zwycięzcą wśród zwiadowców zostaje ten, kto wykrył najwięcej strzelców; wśród strzelców ten kto wykrył najwięcej zwiadowców.

## **LEŚNY BEREK**

**Teren** – polana leśna z leżącymi drzewami, pniami, nisko zwisającymi gałęziami.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** Nauczyciel wybiera „berka”, który na ograniczonym placu zabawy goni pozostałych uczestników. Ochroną przed zberkowaniem jest pozycja w której nogi nie dotykają podłoża: można wskoczyć na pień drzewa, podciągnąć się na gałęzi itp. – berek nie może gonić uciekającego, który przyjął pozycję ochronną. Pozycję ochronną można przyjmować na 3 – 5 s, ponieważ mogłaby zaistnieć taka sytuacja, w której berek nie miałby już kogo gonić. Berkiem zostaje również ten, kto wybiegnie poza ograniczony teren zabawy. Zberkowany zamienia się rolą z berkiem. Zabawa trwa np. 4 min. Wygrywają ci zawodnicy, którzy ani razu lub najmniej razy byli berkami.

## **KTO SZYBCIEJ ZNAJDZIE**

**Teren** – polana leśna.

**Przybory** – jednakowe ponumerowane kartki papieru w ilości równej połowie uczestników zabawy.

**Organizacja i przebieg.** Uczestnicy dobierają się parami i kolejno odliczają. Nauczyciel wręcza jednemu zawodnikowi z pary kartkę – zgodnie z odliczonym numerem. Zawodnicy bez kartek siadają w ciasnym kole na środku polany z głowami ukrytymi w ułożonych na kolanach dłoniach (żeby nie podglądać). Zawodnicy mający w parach kartki ustawiają się w dużym kole na zewnątrz siedzących. Nauczyciel daje im sygnał do startu, wskazując liczbę kroków do przebycia. Zawodnicy odchodzą wtedy na podaną odległość, chowają kartkę i wracają na polanę. Po powrocie stają z boku nie kontaktując się z zawodnikami z pary. Na sygnał nauczyciela w ciągu 1 min dokładnie określają miejsce ukrycia kartki. Na kolejny sygnał uczestnicy zabawy, którzy siedzieli na polanie udają się na poszukiwanie kartek ukrytych przez ich kolegów z pary. Wygrywa zawodnik, który najszybciej przyniesie kartkę ze swoim numerem. Następuje zmiana ról w parach i zabawa rozpoczyna się od początku.

## **ODCZYTAJ ŚLADY**

**Teren** – leśny ze wzniesieniem, za którym znajduje się podłoże piaszczyste lub piaszczysta droga.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** Uczestnicy zabawy znajdują się przed wzniesieniem. Dwóch wyznaczonych przez nauczyciela zawodników udaje się na piaszczysty teren i w ciągu np. 2 min wykonują jakieś proste czynności – kilka skoków, przewrotów itp., po których pozostają charakterystyczne ślady. Dzięki wzniesieniu nie są widziani przez grupę. Po upływie wyznaczonego czasu wszyscy podchodzą do miejsca śladów i każdy stara się odczytać co robili koledzy. Komu się to uda - zdobywa punkt. Kolejna para zostaje na miejscu piaszczystym, zaciera poprzednie ślady, a grupa wraca za wzniesienie; zabawa rozpoczyna się od początku. Para może pozostawić ślady tylko jednej czynności. Zabawa trwa do czasu aż wszyscy zawodnicy pozostawią ślady na piasku lub śniegu.

## CHOWANY – ZAKLEPANY

**Teren** – las wysokopienny z ograniczonym placem zabawy.

**Przybory** – duży charakterystyczny przedmiot np. piłka do siatkówki.

**Organizacja i przebieg.** Drogą losowania wyznacza się szukającego, który otrzymuje charakterystyczny przedmiot. Szukający w przysiadzie, z oczami zasłoniętymi rękami odlicza np. do 10. W tym czasie uczestnicy zabawy chowają się. Następnie szukający ukrywa przedmiot (np. piłkę), dotknięciem której szukający jak i chowający będą się zaklepywać. Chowający się muszą tak się chować, aby widzieć gdzie szukający ukrył piłkę. Następnie rozpoczyna się szukanie i zaklepywanie zawodników. Szukający za każdego zaklepanego zdobywa punkt. Każdy zaklepany wraca na miejsce rozpoczęcia zabawy. Następuje zmiana szukającego, którym staje się pierwszy z chowających się, który sam się zaklepał. Zabawę powtarzamy kilka razy. Wygrywa zawodnik, który zdobył najwięcej punktów. Szukającym można być tylko raz.

## SKRYTE PODEJŚCIE

**Teren** – leśny porośnięty trawą, zakrzewiony.

**Przybory** – chorągiewka na długim drzewcu.

**Organizacja i przebieg.** Nauczyciel ustawia zawodników w szeregu w odstępach 3 kroków. Sam z chorągiewką udaje się w podanym uprzednio kierunku na odległość 100 – 150 kroków i w widocznym miejscu wbija chorągiewkę w ziemię. Na sygnał uczestnicy zabawy poruszając się skrycie (czołganiem, pełzaniem, skokami) starając się – niezauważeni – podejść jak najbliżej chorągiewki i stojącego przy niej nauczyciela. Wykryty wstaje i stoi w miejscu do końca zabawy. Zabawa odbywa się w uprzednio podanym czasie – np. 10 min. Po upływie ustalonego czasu nauczyciel daje sygnał, na który wszyscy wstają. Wygrywa ten zawodnik, który podszedł najbliżej chorągiewki.

## SZYBKO I DOKŁADNIE

**Teren** – polana leśna.

**Przybory** – stoper lub zegarek z sekundnikiem.

**Organizacja i przebieg.** Dwa zastępy ustawiają się w szeregach naprzeciwko siebie – w środku nauczyciel. Wszyscy zdejmują zegarki i oddają na czas tej gry nauczycielowi.

Po omówieniu zasad, na sygnał nauczyciela zastępy wykonują w tył zwrot i maszerują około 20 kroków w odwrotnych kierunkach. W ciągu jednej minuty od sygnału startu w zastępach należy: wybrać zastępowego, ustalić nazwę zastępu oraz wybrać piosenkę, której słowa i melodia jest wszystkim znana; powrócić na miejsce startu. Drużyny przed grą otrzymują po 20 punktów, od których odlicza się po 2 za:

- każde 5 s wcześniejszego lub spóźnionego startu,
- nie wybranie zastępowego
- nie uzgodnienie nazwy zastępu
- niezajomość słów lub melodii piosenki.

Wygrywa zastęp, któremu pozostanie więcej punktów. Czas mierzy nauczyciel.

## NA PATROLU

**Teren** – ścieżka leśna długości 100 – 200 m biegnąca w terenie zadrzewionym, pofałdowanym, najlepiej pod górkę.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** Spośród uczestników gry nauczyciel wybiera 4 „komandosów”. Rywalizują między sobą dwa zastępy, które delegują do przeciwnego swojego rozjemcę (sędziego). Nauczyciel, po omówieniu zasad i przepisów gry, (poniżej opis) odchodzi ścieżką i po obu jej stronach, w odległości 10 – 20 kroków, ukrywa w różnych odstępach po jednym komandosie – w taki sposób, aby częściowi byli widoczni z jakiegoś punktu drogi. Po ukryciu sędziów nauczyciel zatrzymuje się w miejscu zakończenia gry (na dróżce) i oczekuje na zastępy. Po upływie 5 min od wyjścia nauczyciela i komandosów na patrol wyrusza pierwszy zespół (nauczyciel przed grą ustala – który). Po 5 min – rusza drugi zastęp. Zawodnicy w zastępach poruszają się „gęsiego” po ścieżce, nie schodząc z niej i nie cofając się. Nad przestrzeganiem tych przepisów czuwa rozjemca drużyny przeciwnej. Zadaniem zawodników jest wykrycie komandosów. W przypadku, gdy któryś z zawodników wykryje ukrytego komandosa – zatrzymuje się i ręką wskazuje kierunek jego ukrycia. Rozjemca sprawdza, czy we wskazanym miejscu komandos jest ukryty. Za wykrycie zastęp otrzymuje 1 punkt. Wykryty przez pierwszy zastęp komandos pozostaje schowany w tym samym miejscu dla drugiego zastępu. Po jego wykryciu – dołącza on do drugiego zastępu. Gra kończy się gdy zastępy dojdą do nauczyciela. Nauczyciel daje znak gwizdkiem dla niewykrytych komandosów do dołączenia na miejsce zbiórki. Następuje podliczenie punktów. Wygrywa ten zastęp, którego zawodnicy wykryli więcej komandosów.

## KRYJ SIĘ

**Teren** – w miarę możliwości zadrzewiony i zakrzewiony, z małą polanką w środku.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** W grze biorą udział dwa zastępy, których zawodnicy ustawiają się dookoła nauczyciela. W pewnym momencie nauczyciel woła np.: „Kryj się – liczę do pięciu”. Nauczyciel zasłania sobie oczy i liczy do podanej liczby, w tym czasie zawodnicy starają się ukryć w pobliskim terenie i być niewidoczni dla nauczyciela. Po odliczeniu, nauczyciel staje i obserwuje teren dookoła starając się wykryć zawodników ukrytych niedbale i widocznych, których wzywa do siebie. W przypadku, gdy dojdzie do wniosku, że pozostali są dobrze ukryci daje sygnał do zbiórki. Zastępowi sprawdzają obecność swoich zawodników i następuje podliczenie wyników. Za każdego wykrytego przez nauczyciela zawodnika drużynie przeciwnej przyznaje się jeden punkt. Wygrywa zastęp, który zdobędzie więcej punktów.

## OBSERWATOR

**Teren** – jak w poprzedniej grze.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** W grze biorą udział dwa zastępy, które ustawiają się dookoła nauczyciela. Gra składa się z dwóch części. Pierwszą częścią jest opisana wyżej gra „Kryj się”. Zawodnicy wykryci przez nauczyciela siadają w określonym miejscu i nie biorą udziału w drugiej części.

Druga część gry polega na obserwacji przez ukrytych zawodników czynności wykonywanych przez nauczyciela, który stoi w tym samym miejscu, co w pierwszej części gry. Nauczyciel wykonuje od 5 – 10 różnych ruchów jak np.: przysiad i wyskok w górę, uniesienie rąk do góry, stanie na jednej nodze, bieg w miejscu itp.; musi zapamiętać wykonywane ruchy lub czynności. Po ich zakończeniu daje sygnał do zbiórki. Zastępy zbierają się w wyznaczonych miejscach – oddalonych od siebie aby uniemożliwić podsłuchiwanie i między sobą uzgadniają, co robił nauczyciel. Gdy zastęp jest gotowy, prosi go i wylicza wykonywane czynności. Za każdą prawidłową czynność przyznaje się zastępowi 1 punkt. Dodatkowo zastępom przyznaje się po 1 punkcie za każdego wykrytego zawodnika z przeciwnego zastępu – z pierwszej części gry.

## POSZUKIWACZE

**Teren** – las wysokopienny.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** W grze uczestniczą cztery zastępy. Po omówieniu gry nauczyciel rozprowadza zastępy po dużym obwodzie koła; ustawia je w jednakowych od siebie

odległościach (tak aby nie widziały się nawzajem). Następnie nauczyciel ukrywa się w środku koła. Gra rozpoczyna się na sygnał nauczyciela gwizdkiem. Zadaniem zastępów jest znalezienie jak najszybciej i w ciszy ukrytego nauczyciela. Wygrywa drużyna, której zawodnicy w komplecie znajdą się przy nauczycielu.

## **KTO SZYBCIEJ**

**Teren** – las o gęstym poszyciu.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** W grze biorą udział dwa zastępy. Każdy z nich do przeciwnego deleguje rozjemcę (sędziego). Po omówieniu zasad gry nauczyciel ustawia zastępy po przeciwnych stronach w odległości 200 – 400 m; sam zajmuje miejsce w środku w jednakowej odległości od zastępów – najlepiej na małej polance. Zawodnicy w zastępach kolejno odliczają i każdy pamięta swój numer, który określa kolejność startu. Na ustalony przez nauczyciela sygnał startują zawodnicy z pierwszymi numerami i starają się jak najszybciej dotrzeć do nauczyciela. Zawodnik melduje się u prowadzącego podając swój numer i nazwę zastępu. Ten, który zgłosi się jako pierwszy otrzymuje dla drużyny 2 punkty, drugi – 1 punkt. Nauczyciel, co np. 60 s daje sygnał gwizdkiem do kolejnych startów zawodników. Zadaniem rozjemców jest przestrzeganie ustalonych przepisów: start z wyznaczonego miejsca i w kolejności numerów. Wygrywa zastęp, którego zawodnicy zdobędą najwięcej punktów.

## **ZA GŁOSEM KUKUŁKI**

**Teren** – znany uczestnikom, zadrzewiony i ograniczony np. leśnymi drogami.

**Przybory** – zbędne

**Organizacja i przebieg.** W grze biorą udział dwa zastępy. Spośród zawodników wybiera się jedną osobę, która jako „kukułka” udaje się w głąb lasu. Po upływie ustalonego czasu np. 5 min na sygnał nauczyciela kukułka co 30 – 40 s kuka ciągle zmieniając miejsce. Zastępy udają się na poszukiwanie kukułki. Wygrywa drużyna, której zawodnicy odnajdą kukułkę i przyprowadzą na miejsce rozpoczęcia gry. Po złapaniu kukułka nie może stawiać oporu drużynie, która odprowadza ją na miejsce zbiórki.

## **PRZEJŚCIE GRANICY**

**Teren** – leśna droga, zaznaczony na niej odcinek 40 – 60 kroków.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** W grze biorą udział dwa zastępy. Droga losowania zawodnicy jednego ustawiają się na wyznaczonym odcinku drogi i są „strażnikami”. Zawodnicy

drugiego zastępu stają po jednej stronie drogi w odległości 10 – 20 m od niej. Na sygnał nauczyciela zastęp przechodzący „granicę” stara się przedostać na drugą stronę drogi. Strażnicy starają się przeszkodzić przez dotknięcie przebiegającego dwoma rękami. Złapany pozostaje na swoim miejscu. Każdy kto przejdzie granicę zdobywa dla zastępu 1 punkt. W czasie przejścia granicy nie wolno: podstawiać nogi, brutalnie popychać – (drużyna przeciwna zdobywa za taką obronę po 2 punkty). Gra odbywa się w czasie np. 2 min lub do przejścia granicy czy schwywania wszystkich zawodników zastępu. Następuje zmiana ról. Wygrywa zastęp, którego zawodnicy zdobędą więcej punktów.

## CHOWANY

**Teren** – lesisty, w wyraźny sposób ograniczony ze wszystkich stron.

**Przybory** – zbędne.

**Organizacja i przebieg.** W grze biorą udział dwa zastępy, które zbierają się w środku wyznaczonego terenu gry. Wylonieni drogą losowania zawodnicy jednego zastępu udają się do lasu i ukrywają się. Po upływie np. 10 min na poszukiwania udają się zawodnicy drugiego zastępu. Nauczyciel określa czas poszukiwania np. 20 min. Za każdego odnalezionego i doprowadzonego na miejsce zbiórki zastęp zdobywa 1 punkt. Pierwsza część gry kończy się po upływie wyznaczonego czasu lub po znalezieniu wszystkich zawodników chowających się. Następuje podliczenie punktów i zmiana ról zastępów. Wygrywa zastęp, który uzyska najwięcej punktów. Przy równej liczbie zdobytych punktów o zwycięstwie zastępu decyduje krótszy czas szukania.