

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

ZABAWY I GRY TERENOWE DLA DZIECI MŁODSZYCH

CZEŚĆ I

POPATRZ I ZAPAMIĘTAJ

Teren – wzniesienie mające przed sobą rozległy widok – punkt widokowy mający w zasięgu wzroku różnorodne elementy krajobrazu.

Przybory – zbędne.

Organizacja i przebieg. Uczestnicy zabawy w luźnej gromadce, w ciągu jednej minuty obserwują teren i starają się zapamiętać jak najwięcej jego szczegółów – charakterystycznych punktów, które znajdują się przed nimi. Po minucie, na sygnał nauczyciela, odwracają się tyłem do obserwowanego terenu a twarzami do nauczyciela, który w tym czasie obserwuje teren i jednocześnie uczestników zabawy. Nauczyciel kolejno prosi uczestników zabawy o podanie jednego szczegółu obserwowanego terenu. Za poprawną odpowiedź udzieloną w ciągu 5 s uczestnik otrzymuje 1 pkt. Szczegół podany przez jednego uczestnika nie może być powtórzony przez następnych. Wygrywa osoba, która uzyska najwięcej punktów.

KTO BLIŻEJ PODEJDZIE

Teren – duża polana leśna lub łąka o równym podłożu – bez przeszkód.

Przybory – opaski na oczy lub chusty, po jednej dla każdego.

Organizacja i przebieg. Uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu w odstępach trzech kroków i zasłaniają sobie oczy. Nauczyciel oddala się na przeciwległy koniec polany, łąki i daje sygnał (woła lub gwizdże). Usłyszawszy go uczestnicy zabawy starają się podejść jak najbliżej nauczyciela. Po upływie pewnego czasu (np. 1 min) nauczyciel podaje drugi sygnał, na który wszyscy zatrzymują się; odsłaniają oczy. Wygrywa ten, któremu udało się podejść jak najbliżej nauczyciela.

Utrudnienie: po sygnale do marszu, nauczyciel daje jeszcze kilka sygnałów zmieniając swoje miejsce, tak że uczestnicy zabawy muszą kilkakrotnie zmienić kierunek marszu z zasłoniętymi oczami.

MAŁPI BEREK

Teren – polana leśna z ograniczonym terenem zabawy, którego nie wolno przekroczyć.

Przybory – zbędne.

Organizacja i przebieg. Drogą losowania wyznacza się berka, pozostali są uciekającymi. Berka goniąc przyjmuje różne pozycje np. skoki na jednej nodze, marsz na czworakach, siad itp. Wszyscy uciekający powinni natychmiast powtarzać przyjmowane przez berka pozycje. Berka zmienia ten, kto: zostanie przez niego dotknięty, nie wykona prezentowanej pozycji lub opuści plac zabawy. Zabawa trwa np. 4 min. Wygrywają ci zawodnicy, którzy ani razu lub najmniej razy byli berkami. Pierwszemu wylosowanemu berkowi nie wlicza się tej roli do końcowego wyniku.

CZATY

Teren – polana leśna.

Przybory – jedna opaska lub chusta do zasłonięcia oczu.

Organizacja i przebieg. Uczestnicy zabawy ustawiają się na obwodzie dużego koła w równych odstępach między sobą, twarzami do środka. W środku stoi wyznaczony przez nauczyciela „strażnik” z zasłoniętymi oczami. Na bezgłośny sygnał nauczyciela (np. ruch ręką) wskazany zawodnik stara się cicho i bezszelestnie podejść do strażnika. Strażnik nadśluchoje i stara się ręką wskazać kierunek skąd nadchodzi zawodnik wołając „stój”. W przypadku, gdy strażnik wskazał właściwie – podchodzący siada w miejscu i czeka na zakończenie zabawy. W przypadku, kiedy strażnik wskazał zły kierunek podchodzenia, nauczyciel mówi „nie”, a podchodzący nadal bierze udział w zabawie. W przypadku, kiedy podchodzący został wykryty przez strażnika lub podszedł do niego i usiadł obok, na sygnał nauczyciela startuje kolejna osoba. Zabawa jest zakończona kiedy wszyscy uczestnicy wykonają podejście do strażnika. Wygrywa ten komu uda się podejść najbliżej strażnika.

BĄDŹ NIEWIDZIALNYM

Teren – polana leśna otoczona bogatym poszyciem i krzewami z ograniczonym placem zabawy przez nauczyciela (np. 20 kroków od polany).

Przybory – opaski lub chusty do zasłonięcia oczu, po jednej dla każdego.

Organizacja i przebieg. Nauczyciel wyznacza „poszukiwacza”, który z zasłoniętymi oczami staje na środku polany. Na sygnał nauczyciela poszukiwacz głośno i powoli odlicza do pięciu. W tym czasie pozostali zawodnicy starają się ukryć. Po odliczeniu poszukiwacz zdejmuje opaskę i z miejsca, bez poruszania się stara się wykryć schowanych. Zauważywszy kogoś wskazuje kierunek oraz określa kolor ubrania. Wykryty staje obok poszukiwacza, który stara się odszukać jak najwięcej schowanych osób. Po upływie dwóch minut nauczyciel daje sygnał do zbiórki – dla tych którzy nie zostali znalezieni. Do wykrytych nauczyciel dołącza tych, którzy ukryli się poza wyznaczonym terenem. Wykryci zawodnicy stają na środku polany, zasłaniają oczy i odliczają, pozostali chowają się. Razem z nimi chowa się wyznaczony – rozpoczynający poszukiwacz. Tak stopniowo zmniejsza się liczba chowających się a zwiększa się liczba poszukiwaczy. Niewidzialnym zostaje ten, kto wykryty zostanie jako ostatni. Zabawa będzie trudniejsza, ale zarazem bardziej emocjonująca w warunkach zimowych (zalegający śnieg).

INDIAŃSKIM TROPEM

Teren – las wysokopienny.

Przybory – zbędne.

Organizacja i przebieg zajęć. Uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu w odstępach trzech kroków. Nauczyciel ustala znaki sposobu poruszania się: np. ręka w górę – marsz, dwie ręce w górze – bieg, ręka w bok – czołganie się. Następnie odchodzi 15 – 30 kroków od grupy i daje odpowiedni sygnał (jak wyżej) do rozpoczęcia marszu przez uczestników zabawy, którzy poruszają się za nim. Co pewien czas nauczyciel zatrzymuje się i po 2 – 3 s obraca się do tyłu obserwując zawodników. W tym czasie (sygnałem jest zatrzymanie się nauczyciela) wszyscy nieruchomieją w miejscu i przez 10 s nikt nie może poruszać się ani odezwać. Za każdy błąd (poruszanie się, rozmowa) zawodnik otrzymuje punkt karny. Po 10 s nauczyciel idzie dalej, a za nim uczestnicy zabawy. Zabawa trwa np. 4 min. Wygrywają ci zawodnicy, którzy nie otrzymali punktów karnych lub otrzymali ich najmniej.

POSZUKIWACZE SKARBU

Teren – las wysokopienny o gęstym poszyciu.

Przybory – piłka, kółko ringo lub inny przybór.

Organizacja i przebieg zajęć. Przed zabawą nauczyciel ukrywa przedmiot – „skarbu”, tak aby była widoczna tylko jego część. Nauczyciel rozpoczyna zabawę podając nazwę ukrytego „skarbu” i przybliżone miejsce jego ukrycia oraz czas na jego poszukiwanie np. 10 min. Nauczyciel daje również sygnał i określa miejsce zbiórki po znalezieniu skarbu lub po upływie ustalonego czasu. Na sygnał zawodnicy rozpoczynają poszukiwania skarbu. Wygrywa zawodnik, który go znajdzie pierwszy i przyniesie na miejsce zbiórki. Przy powtórzeniu zabawy „skarbu” jest chowany przez zawodnika, który go znalazł.

TROPICIELE

Teren – leśna droga o długości około 1 km.

Przybory – kartka papieru i ołówek (pisak) dla każdego uczestnika zabawy, gwizdek.

Organizacja i przebieg zajęć. Na leśnej drodze wyznacza się linie startu – mety, od której uczestnicy zabawy rozpoczynają około 1 km marsz, dokładnie obserwując trasę. Po przejściu określonego odcinka drogi – decyduje nauczyciel, wszyscy zatrzymują się. Prowadzący informuje, że po usłyszeniu gwizdka mają wrócić z powrotem i – patrząc uważnie – starać się odnaleźć znaki, które za chwilę pozostawi. Odnaleziony znak każdy powinien zanotować tak, aby inni nie widzieli. Nauczyciel wraca pierwszy i np. kładzie na drodze kępę trawy, suchą gałąź, itp. (razem ok. 12 znaków). Notuje sobie ich położenie, po przejściu ok. 200 m daje zawodnikom sygnał gwizdkiem do powrotu. Uczestnicy zabawy odszukują – każdy dla siebie – pozostawione znaki i zaznaczają je na karcie. Po dojściu do linii mety karty przekazują nauczycielowi, a ten ocenia ilość znalezionych znaków. Wygrywa zawodnik, który wytropi ich najwięcej.

LISY I WILKI

Teren – polana leśna.

Przybory – czapeczka lub chusta

Organizacja i przebieg zajęć. W grze biorą udział dwa zastępy, które kolejno siedząc naprzeciwko siebie w odległości ok. 12 kroków odliczają w szeregach. Na środku między szeregami leży czapeczka (chusta). Jeden zastęp otrzymuje nazwę „lisy” – drugi „wilki”. Nauczyciel wywołuje jedynki z obu zastępów do walki. Zawodnicy wychodzą na środek. Lis wykonując dowolne ruchy stara się odwrócić uwagę wilka i porwać czapeczkę (chustę) uciekając trzy kroki. Wilk musi naśladować ruchy wykonywane przez lisa, a w momencie porwania przedmiotu dotknąć go nim. Kto wygra zdobywa dla zastępu jeden punkt. Zawodnicy z kolejnymi numerami stają do walki. Jeżeli w ciągu minuty pojedynek jest nie rozstrzygnięty, nikt nie zdobywa punktów. Po walce z udziałem wszystkich zawodników następuje zmiana ról zastępów. Wygrywa ten zastęp, którego zawodnicy zdobędą w sumie więcej punktów.