

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

ELEMENTY ATLETYKI TERENOWEJ W GRACH I ZABAWACH

CZEŚĆ III

ŚLADAMI NAUCZYCIELA

Teren – piaszczysta droga.

Przybory – zbędne.

Organizacja i przebieg. Nauczyciel na piaszczystej drodze wykonuje np. 25 – 30 kroków w różnej odległości od siebie, pozostawiając ślady. Uczestnicy zabawy w ustalonej odległości przechodzą po wyznaczonych śladach. Wygrywają ci, którzy ani razu nie zejną z wyznaczonego śladu. Zabawa świetnie sprawdzi się również na śniegu.

ZŁAP POPRZEDNIKA

Teren – polana leśna o równym podłożu bez przeszkód.

Przybory – zbędne.

Organizacja i przebieg. Uczestnicy zabawy wiążą koło, stając twarzami w tym samym kierunku. Odległości pomiędzy poszczególnymi zawodnikami muszą być równe i wynoszą 1 – 3 kroków. Nauczyciel wskazuje uczestnika zabawy, od którego pozostali odliczają do czterech, każdy pamięta swój numer. W dowolnym momencie nauczyciel wywołuje jeden z czterech numerów. Wszyscy zawodnicy oznaczeni tym numerem biegną na zewnątrz koła (kierunek ustalony) starając się złapać poprzednika w ciągu dwóch okrążeń. Komu się to uda,

zdobywa punkt. Zawodnicy wracają na swoje miejsce a nauczyciel wywołuje inny numer (od 1 do 4). Co pewien czas np. co 2 min zawodnicy wykonują w tył zwrot i gonią swoich poprzedników w kierunku przeciwnym. Zabawa trwa ok. 4 min. w tym czasie wszystkie numery powinny wykonać jednakową ilość startów. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie najwięcej punktów.

KTO DALEJ RZUCI

Teren – duża polana leśna.

Przybory – każdy zawodnik znajduje sobie patyk długości ok. 50 cm (nie wolno łamać krzaków i gałęzi drzew).

Organizacja i przebieg. Uczestnicy zabawy ustawiają się na skraju polanki twarzami do niej, w szeregu na wyznaczonej linii startu. Każdy ze swoim patykiem. Odstępy między zawodnikami 2 – 3 kroki. Na sygnał nauczyciela wszyscy jednocześnie rzucają patykiem jak najdalej. Po rzucie każdy staje przy swoim patyku. Nauczyciel za najdalszy rzut przyznaje zawodnikowi tyle punktów, ilu jest uczestników. Drugi zawodnik otrzymuje o punkt mniej, trzeci dwa punkty itp., ostatni zawodnik otrzymuje 1 punkt. Po ocenie zawodnicy zabierają swoje patyki i wracają na linie startu. Zabawę powtarza się 3 – 4 razy. Wygrywa zawodnik, który w sumie uzyskał najwięcej punktów.

KTO WYŻEJ RZUCI

Teren – lesisty, sosnowy, z trzema drzewami obok siebie: niskim, wyższym i najwyższym.

Przybory – Każdy zawodnik zbiera po kilkanaście twardych szyszek.

Organizacja i przebieg. Przed każdym drzewem w odległości np. 10 kroków wyznacza się linię rzutów. Zawodnicy droga losowania wyznaczają kolejność rzutów. Każdy z ćwiczących w jednej kolejce ma trzy rzuty. Wybiera dowolne drzewa i sprzed linii startu stara się przerzucić je szyszką. Za przerzucenie drzewa najniższego zdobywa się 1 punkt, średniego – 3, najwyższego – 5. Kolejkę rzutów dla wszystkich zawodników powtarza się 3 – 5 razy, a uzyskane przez zawodnika punkty sumuje się. Wygrywa zawodnik, który uzyska najwięcej punktów. W przypadku, kiedy szyszka nie przeleci nad drzewem, zawodnikowi zalicza się rzut, lecz nie przyznaje punktów. Wysokość drzew dobiera się w zależności od wieku i możliwości uczestników.

PO DALSZYM RZUCIE – KRÓTSZY BIEG

Teren – duża polana leśna w lesie iglastym.

Przybory – każdy uczestnik zabawy posiada twardą szyszkę.

Organizacja i przebieg. Uczestnicy zabawy – każdy z szyszką – ustawiają się w szeregu na linii startu; w odległości 40 – 60 kroków wyznaczona jest linia mety. Na sygnał nauczyciela

wszyscy zawodnicy jednocześnie rzucają szyszkę – jak najdalej w kierunku mety. Po rzucie każdy zawodnik staje przy swojej szyszce – tam gdzie upadła. Na sygnał nauczyciela „start” wszyscy biegną do mety. Kto szybciej ją przekroczy wygrywa. Zabawę powtarza się 3 –4 razy zmieniając rękę rzucającą szyszkę.

KTO SZYBCIEJ DO CHORAĞIEWKI

Teren – las, polana leśna.

Przybory – 2 chorągiewki o różnych kolorach na wysokich drzewcach.

Organizacja i przebieg. W grze biorą udział dwa zastępy, których zawodnicy ustawiają się dookoła swoich chorągiewek – ustawionych na polance w odległości 10 – 20 kroków jedna od drugiej. Nauczyciel przy każdej chorągiewce ustawia sędziego. Na sygnał nauczyciela oba zastępy udają się za nim do lasu i klucząc pokonują dystans ok. 300 – 500 kroków. W pewnym momencie nauczyciel zatrzymuje zastępy i daje sygnał do szybkiego powrotu do swoich chorągiewek pozostawionych na polanie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy ustawią się wokół swojej chorągiewki. Grę powtarza się, zmieniając kierunek wyprowadzania drużyn.

RZUTY DO CELU Z UTRUDNIENIEM

Teren – polana leśna.

Przybory – każdy zawodnik powinien znaleźć sobie gruby patyk długości około 30 cm (nie wolno łamać rosnących drzew).

Organizacja i przebieg. W grze biorą udział dwa zastępy, których zawodnicy w rzędach ustawiają się przed linią startu. Przed każdym zastępem, w odległości 8 – 10 kroków wyznacza się jednakowe koła o średnicy 2 – 3 kroków. Na sygnał nauczyciela pierwsi zawodnicy z zastępów – leżąc – starają się trafić bezpośrednio do swojego koła. Za trafienie zawodnik zdobywa dla drużyny 1 punkt. Tak samo na kolejny sygnał nauczyciela rzucają pozostali zawodnicy. Wygrywa zastęp, który zdobędzie więcej punktów.

WYŚCIG Z PRZESKOKIEM PRZEZ RÓW

Teren – leśny z naturalnym rowem o szerokości 1 – 2 m.

Przybory – 2 chorągiewki na wysokich drzewcach.

Organizacja i przebieg. W grze biorą udział dwa zastępy, których zawodnicy ustawiają się w rzędach na linii startu, która wyznaczona jest w odległości 10 kroków przed rowem. Za przeszkodą w odległości np. 6 kroków przed każdym zastępem znajduje się wbita w ziemię chorągiewka. Na sygnał nauczyciela startują pierwsi zawodnicy z drużyn, przeskakują rów i szybko biegną do chorągiewki. Kto pierwszy jej dotknie zdobywa dla

zastępu 2 punkty, drugi 1. Tak kolejno, na sygnał nauczyciela startują wszystkie pary. Wygrywa zastęp, którego zawodnicy zdobędą więcej punktów.

SKOKI Z MIEJSCA DODAWANE

Teren – leśny z lekkim wzniesieniem.

Przybory – zbędne.

Organizacja i przebieg. W grze biorą udział dwa zastępy, których zawodnicy ustawiają się na wzniesieniu w rzędach na linii startu. Należy wybrać takie miejsce, aby w linii prostej przed każdym zastępem był wolny (niezarosnięty) teren. Na sygnał nauczyciela pierwsi zawodnicy w zastępach skaczą w dal z miejsca. Zaznacza się pozostawiony przez zawodnika najbliższy ślad od linii startu. Na to miejsce wchodzi kolejni zawodnicy z zastępów i na sygnał nauczyciela znów skaczą w dal. Wygrywa zastęp, którego zawodników suma odległości skoków będzie największa.

TROP W TROP

Teren – las wysokopienny.

Przybory – przed grą nauczyciel musi przygotować kartoniki jednakowego koloru i wymiarów, w liczbie równej połowie uczestników gry.

Organizacja i przebieg. W grze biorą udział dwa zastępy, których zawodnicy ustawiają się w szeregu. Nauczyciel wraz z jednym sędzią oddala się na odległość około 30 kroków i daje znak gwizdkiem do rozpoczęcia gry, sam ucieka wraz sędzią przed zawodnikami. Zadaniem zawodników jest dotknięcie nauczyciela. Komu się to uda otrzymuje od nauczyciela kartonik wartości 2 punktów. Po otrzymaniu „nagrody” zawodnik musi wycofać się za linię ostatnich uczestników aby móc ponownie walczyć o kartkę. W czasie gry nauczyciel kluczy po lesie i co pewien czas odwraca się w stronę zawodników. Nad wykonywaniem poleceń nauczyciela i przestrzeganiem przepisów czuwa sędzia. Gra się kończy gdy nauczyciel rozda wszystkie kartki. Po zakończeniu gry następuje podliczenie punktów w zastępach. Wygrywa zastęp, który zdobył ich więcej.