



## SCENARIUSZ EDUKACYJNY nr 11

**temat:** GRA ZESPOŁOWA W TERENIE: „BOHATERSCY, NIEUSTRASZENI, WALECZNI”

**pora roku:** wiosna, jesień

**grupa wiekowa:** szkoła podstawowa, ponadpodstawowa

**czas:** 80 min + dojście do terenu zielonego

**materiały/sprzęt:** 1x piłka lekarska 1 kg, kostki do gry, kartki z kalamburami, hamak, 1x piłka do piłki nożnej, 5x wstążka do nóg, 10x piłeczka tenisowa i wiadro i opaska na oczy, materac, 3x palik z oznaczeniem bazy plus worek na zadania, 10x duży pachołek jako oznaczenie bazy / lub kij hokejowy z gumą, 6x małe pachołki, 30x stożki, wydrukowane karty drużyn do zbierania pieczętek i opisy stacji

**interdyscyplinarność:** wf, lekcja wychowawcza

### INFORMACJE DLA UCZNIA / RODZICA

**temat, miejsce i data edukacji w terenie:** „Gra zespołowa w terenie: Bohaterscy, Nieustraszeni, Waleczni”,  
.....

**cele:**

- wzrost umiejętności współdziałania w terenie
- wzrost zdolności fizycznych: bieganie, skoczność, wytrzymałość, piramidy, odbicia
- wzrost kompetencji przekrojowych: praca w grupie, komunikatywność, kreatywność

**przygotowanie ucznia:** strój na wf (stosowny do pogody), woda

### ZASADY BEZPIECZEŃSTWA (zaznacza nauczyciel)



czapka



górskie buty



apteczka



kurtka  
przeciwdeszczowa



plecak



elementy  
odblaskowe



komórka



rękawiczki



woda



krem SPF



lina



czapka



latarka



nie zbierać





## ZADANIE WPROWADZAJĄCE

### Wprowadzenie i rozgrzewka (15 min)

1. Zabawa „wspólnota” – uczestnicy ustawiają się w dużym okręgu i na sygnał nauczyciela wbiegają do środka, wykonując podane ćwiczenia rozgrzewkowe. Sygnałem jest zdanie twierdzące np. „Lubię kolor zielony” – jeżeli uczniowie się z tym zgadzają, wbiegają do środka i przybijają sobie piątki, jeśli się nie zgadzają, zostają na obwodzie koła.
2. Zabawa „labirynt” – uczestnicy ustawiają się w kilka szeregów, jeden szereg ustawiony za drugim, wszyscy wykonują wznos ramion bokiem w taki sposób, że ręce są wzniesione równolegle do podłoża – w ten sposób utworzył się labirynt. Nauczyciel wybiera dwie osoby, które będą poruszały się w labiryncie, jedna goni, druga ucieka. Na sygnał nauczyciela „ZMIANA” osoby tworzące labirynt obracają się w lewo albo prawo tym samym, zmieniając układ labiryntu, do którego nieustannie muszą dostosowywać się uciekający i goniący.
3. Zabawa „dzień noc” – uczestnicy ustawiają się w dwa szeregi naprzeciwko siebie. Każde dziecko ma innego uczestnika przed sobą, stoją twarzą w twarz w odległości 1 metra. Jeden szereg jest nocą, drugi dniem. Gdy prowadzący zabawę da sygnał: „Dzień goni noc”, osoby pod nazwą „dzień” muszą złapać dzieci z szeregu „noc”. Zabawa ma kilka rund.

## ZADANIE GŁÓWNE

### Rozgrzywka zespołowa outdoorowa (60 min)

Podziel grupę na 3 zespoły, każdemu zespołowi przydziel nazwę BOHATERSCY, NIEUSTRASZENI, WALECZNI oraz kartę drużyny do zbierania pieczętek (gotowe karty poniżej).

Przedstaw sposób wyboru osób do drużyn: Prowadzący lekcję prosi do siebie trzech odważnych ochotników, których mianuje Kapitanami drużyn. Stają oni tyłem do grupy, a reszta osób otrzymuje cyfry (tyle ile jest uczestników) i kładą je sobie przed stopy. Kapitanowie po kolei wymawiają cyfry i na tej podstawie losowane są grupy. Prowadzący zajęcia przykleja etykiety z nazwą drużyny na koszulki.

Po losowaniu wyjaśnij uczniom, że od teraz będą pracowali i komunikowali się w swoich zespołach, oraz że każda grupa będzie miała do zaliczenia 10 stacji z zadaniami. Zespoły zapoznają się z kartą zadań, na której są napisane nazwy stacji, które trzeba zaliczyć.



Po zaliczeniu zadań na konkretnych stacjach zespoły przybiegają do bazy głównej i dostają pieczętkę od prowadzącego. Pieczętka jest przybijana tylko wtedy kiedy zadanie zostanie wykonane solidnie i bez pośpiechu.

Wyjaśnij uczniom, że dzisiejsze zajęcia ruchowe nauczą ich współdziałania w terenie oraz zwiększą ich kompetencji fizyczne.

**Uczniowie mają do zaliczenia następujące stacje:**

---

### 1. HELIKOPTER HELIKOPTER:

Zadanie, które stoi przed Wami, wymaga oczywiście współpracy i komunikacji. Na początku wybieracie jedną osobę, która będzie próbowała złapać cel. Pozostałe osoby z grupy tworzą koło, trzymając się za ramiona (coś w stylu narady przed meczem). Wybieracie osobę z koła, która będzie celem do złapania, a osoba łapiąca musi ją złapać poprzez dotknięcie. Zadaniem osób w kole jest poruszanie się i obracanie koła w taki sposób, żeby utrudnić złapanie celu. Założmy np. j jeśli Maks jest łapiącym, a Kacper jest celem do złapania w kole, to zadaniem pozostałych osób jest taka rotacja koła, aby Maks nie mógł dosięgnąć Kacpra. Oczywiście jest, że osoby w kole nie mogą się puszczać, jesteście cały czas złączeni. Zabawa kończy się w momencie, kiedy dacie szansę być berkiem dla wszystkich uczestników. Umówmy się, że jedna runda nie może być krótsza niż 30 sekund. Miłej zabawy!

---

### 2. ŁUCZNICTWO NA CHYBIŁ TRAFIŁ

Waszym zadaniem jest zdobycie jak największej ilości punktów za pomocą strzałów z łuku do tarczy (materac). Strzelacie z oznaczonej odległości najlepiej z pozycji klęczącej. Bądźcie bardzo ostrożni, ponieważ znajdujemy się w parku, z którego korzystają też inni. Nie chcemy nikogo postrzelić. Zabawa kończy się w momencie, kiedy oddacie 15 strzałów w tarczę, wyniki zapisujecie na swojej karcie punktowej. Każdy uczestnik musi oddać co najmniej jeden strzał, współpracujcie. Miłej zabawy!

---

### 3. ZARZUĆ W TYŁ GIRAMI:

Przed Wami tor liczący około 30 metrów i jedna piłka lekarska ważąca 1 kg. Waszym celem jest przejście toru od pachotka do pachotka, łącząc siły i wykorzystując swoją gibkość. Na linii startu tworzycie rząd i kładziecie się na plecy, pierwsza osoba z rzędu na starcie trzyma między stopami piłkę. Aby ruszyć rząd w ruch, pierwsza osoba musi podać piłkę do osoby za sobą, przekładając nogi z piłką za siebie, w tym momencie druga osoba przejmuje piłkę i w ten sam sposób podaje ją dalej. W momencie, kiedy podaliście już piłkę i ktoś ją od Was przejął, biegniecie szybko na koniec rzędu i kładziecie się, aby rząd był cały czas w ruchu, aż do mety. Miłej zabawy!

---



#### 4. JEDNONOGIE PLĄSY:

Przed Wami nie lada wyzwanie. Otóż łączycie skoki, równowagę, współpracę i komunikację w jedno! Waszym zadaniem jest utworzyć koło, ale nie takie zwykłe. Ustawiacie koło tak, że stoicie jeden za drugim, widząc swoje plecy. I teraz (uwaga, bo jest to trudne!): prawa noga stoi na ziemi, prawa ręka jest na prawym ramieniu osoby przed Wami, lewa noga jest podniesiona do góry na wysokość biodra i podtrzymywana przez osobę przed Wami lewą ręką, natomiast Wasza lewa ręka podtrzymuje lewą nogę osoby za Wami. Można się zakręcić, ale pomyślcie spokojnie. Jak już uda Wam się ustawić w koło w taki sposób, musicie zrobić trzy okrążenia, tak, aby nikt z Was nie postawił lewej nogi na ziemi. Niebywale trudne zadanie, ale kto jak nie Wy! Miłej zabawy!

-----

#### 5. LOS CHCE ZE MNĄ GRAĆ W POKERA:

Na tej stacji to kostka do gry wylosuje Wam zadania do wykonania. Ustawiacie się w okręgu i każda osoba z zespołu musi oddać jeden rzut kostką. Każdej cyfrze odpowiada inne ćwiczenie\*. Jeśli wypadnie dana cyfra i wskaże ćwiczenie do wykonania, wszyscy po kolei musicie je wykonać, dopiero wtedy kolejna osoba może oddać rzut kostką. Zabawa kończy się w momencie, kiedy każdy z Was odda jeden rzut. Jeśli cyfry się powtórzą to nic, wykonujecie to samo zadanie po prostu. Zadania gimnastyczne wykonujemy na materacu. Miłej zabawy! Numeracja kostki:

1. Przewrót w przód
  2. Świeca gimnastyczna
  3. Kołyska
  4. Przejście z kołyski do świecy
  5. Przewrót w tył
  6. Piramida z obrazka 5 osób robi piramidę, dwie asekurują.
- 

#### 6. EKSPRESJA AKTORSKA:

Wybieracie po prostu spośród Was trzy odważne i przebojowe osoby, które otrzymując kartkę z hasłem, pokażą Wam co na niej jest, używając tylko ruchów i gestów, bez używania słów.(coś jak kalambury) Każda z trzech osób pokazuje po kolei swoje hasła, a reszta zespołu próbuje odgadnąć jak najszybciej hasła. Trzy osoby prezentują po trzy hasła. Zabawa kończy się w momencie odgadnięcia wszystkich haseł przez zespół. Po zakończonej zabawie ułóżcie hasła w taki sam sposób, jak je zastaliście.

-----



### 7. STREFA CHILL, ALE BEZ NETFLIXA:

Zasłużyliście na odrobinę odpoczynku. Zatem proszę oddać się rozkoszy i przez kilka minut zrelaksować się na hamaku. Niech każdy w nim poleży, można się powoli bujać i marzyć o wakacjach... Hamak udźwignie dwie osoby naraz, więc możecie się relaksować i huśtać podwójnie. Odpoczynek kończy się z chwilą, gdy każdy chociaż na moment poleży i rozmarzy się o dwóch miesiącach wolnego.

---

### 8. PIŁKARSKA KUŹNIA TALENTÓW:

Znowu tworzymy koło, tym razem trzymając się za ręce. W środku znajduje się piłka do piłki nożnej. Waszym zadaniem jest przejście oznaczonego toru od start do meta, wykonując do siebie podania w środku koła i nie puszczając się za ręce. Jeśli piłka wyleci Wam poza koło albo ktoś puści swoje ręce, to zaczynacie od nowa, czyli od startu. To zadanie wymaga precyzji, więc polecam zacząć powoli i być wyrozumiałym dla innych. Miłej zabawy!

---

### 9. PRZYJAZNE SPLOTY:

Tworzycie szereg, ale dodatkowo musicie związać swoje nogi w okolicy kostek tak, abyście wszyscy byli połączeni za pomocą wstążek. Podpowiem Wam, jeśli Marysia zaczyna szereg i stoi obok Przemka to wiążecie lewą nogę Marysi i prawą Przemka. Idziemy dalej, jeśli Przemek stoi obok Ignacego, to wiążecie lewą nogę Przemka i Prawą Ignacego i tak dalej, aż cały szereg będzie związany. Jak już wszyscy będziecie spleceni we wstążki, zaczyna się proces komunikacyjny, opracowujecie sposób poruszania się i nie rozwiązując wstążek, docieracie od startu do mety. Zabawa kończy się w momencie, kiedy uda Wam się dotrzeć do mety. Po skończonej zabawie zostawcie wstążki w taki sposób, w jaki je zastalście.

---

### 10. ZBIERACTWO NA CZUJA:

Przed Wami oznaczone pole (kwadrat). Wyznaczacie osobę, która zawiązuje oczy wstążką i wchodzi do pola. Porusza się na czworaka i zbiera porzucane piłki do wiadra, które nosi ze sobą. Aby sprawnie i szybko dotarła do piłek, Wy stoicie poza kwadratem przy jego krawędziach i podpowiadacie osobie w środku, w jakim kierunku ma się kierować. Ustawiacie się równo, po każdej stronie kwadratu. Zabawa kończy się wtedy, kiedy dwie różne osoby zbiorą wszystkie piłki ze środka do wiadra z Waszą pomocą słowną. Ważna uwaga: piłeczki układamy w kwadracie dopiero wtedy, kiedy osoba zbierająca ma już zawiązane oczy.

---



## PODSUMOWANIE

### Podsumowanie zadania (5 min)

Po skończonych zabawach następuje zbiórka i rozdanie nagród na udział i wykonanie. W tym przypadku mogą być to nasiona roślin typu: burak, sałata itp. Dzieci oprócz nagrody dostają wyzwanie zasiania rośliny oraz jej pielęgnowania, prowadzący zajęcia może poprosić o plony. Dzieci czują się odpowiedzialne i przy okazji uczą się podstawowej umiejętności samodzielnego wytwarzania pożywienia.

NIEUSTRASZNI	
ZADANIA	ODZNACZENIE (PIECZĄTKA)
HELIKOPTER HELIKOPTER	
ŁUCZNICTWO NA CHYBIŁ TRAFIŁ	LICZBA PUNKTÓW.....
ZARZUĆ W TYŁ GIRAMI	
JEDNONOGIE PŁĄSY	
ŁOŚ CHCE ZE MNĄ GRAĆ W POKERA	
EKSPRESJA AKTORSKA	
STREFA CHILL ALE BEZ NETFLIXA	
PILKARSKA KUŹNIA TALENTÓW	
PRZYJAZNE SPLOTY	
ZBIERACTWO NA CZUJA	

WALECZNI	
ZADANIA	ODZNACZENIE (PIECZĄTKA)
HELIKOPTER HELIKOPTER	
ŁUCZNICTWO NA CHYBIŁ TRAFIŁ	LICZBA PUNKTÓW.....
ZARZUĆ W TYŁ GIRAMI	
JEDNONOGIE PŁĄSY	
ŁOŚ CHCE ZE MNĄ GRAĆ W POKERA	
EKSPRESJA AKTORSKA	
STREFA CHILL ALE BEZ NETFLIXA	
PILKARSKA KUŹNIA TALENTÓW	
PRZYJAZNE SPLOTY	
ZBIERACTWO NA CZUJA	

BOHATERSCY	
ZADANIA	ODZNACZENIE (PIECZĄTKA)
HELIKOPTER HELIKOPTER	
ŁUCZNICTWO NA CHYBIŁ TRAFIŁ	LICZBA PUNKTÓW.....
ZARZUĆ W TYŁ GIRAMI	
JEDNONOGIE PŁĄSY	
ŁOŚ CHCE ZE MNĄ GRAĆ W POKERA	
EKSPRESJA AKTORSKA	
STREFA CHILL ALE BEZ NETFLIXA	
PILKARSKA KUŹNIA TALENTÓW	
PRZYJAZNE SPLOTY	
ZBIERACTWO NA CZUJA	