



## SCENARIUSZ EDUKACYJNY nr 7

**temat:** W GRUPIE SIŁA! ZAJĘCIA RUCHOWE Z ELEMENTEM WSPÓŁDZIAŁANIA W TERENIE  
**pora roku:** wiosna, jesień  
**grupa wiekowa:** szkoła podstawowa  
**czas:** 60 min + dojście do terenu zielonego  
**materiały:** stożki, lina, woreczki i hula hop, chusta na oczy, duży koc, piłka siatkowa, karty z literami, karty z zadaniami i koperty, wydrukowany alfabet migowy  
**interdyscyplinarność:** wf, lekcja wychowawcza

### INFORMACJE DLA UCZNIA / RODZICA

**temat, miejsce i data edukacji w terenie:**

„W grupie siła! Zajęcia ruchowe z elementem współdziałania w terenie”, .....

**cele:** – zwiększenie zdolności współdziałania w terenie

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

**przygotowanie:** 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 (5 min)

Wyjaśnij uczniom, że dzisiejsze zajęcia ruchowe nauczą ich współdziałania w terenie. Zajęcia zostaną poprowadzone w formie rozgrywki zespołowej. Rozgrywka ma wspólny cel dla każdej z grup: zdobycie wszystkich odznak i wykonywanie zadań na odpowiednio oznaczonych stacjach w określonym czasie (45 min). Klasa działa w losowo dobranych grupach, natomiast po zdobyciu wszystkich odznak (litery do rebusu) łączą siły i współpracują międzygrupowo. Celem jest ułożenie hasła kończącego rozgrywkę. Losowanie grup odbywa się za pomocą wyciągania pakietów startowych z pojemnika – jaki kolor uczeń wylosuje, w takim jest zespole.

### Rozgrzewka (5 min)

Zabawa ożywiająca: uczniowie biegają w wyznaczonym miejscu i wykonują wybrane przez siebie ćwiczenia, w momencie, gdy usłyszą konkretny sygnał dźwiękowy, mają do wykonania odpowiednie czynności:

1 gwizdek — podbiegnięcie do najbliższej znajdującej się osoby i powiedzenie czegoś pozytywnego, miłego, budującego,

2 gwizdki — wykonanie przysiadu z wyskokiem,

3 gwizdki — przybicie piątki trzem osobom.

## ZADANIE GŁÓWNE

### Rozgrywka zespołowa outdoorowa (45 min)

Podziel grupę na 4 zespoły 4–6-osobowe, każdy zespół oznacz innym kolorem (chusty, długie paski krepy). Wyjaśnij uczniom, że od teraz będą pracowali i komunikowali się w swoich zespołach, oraz że każda grupa będzie miała 10 zadań do wykonania. Dodaj, że zadania są opisane i schowane w koperty o odpowiednich kolorach (czerwona drużyna szuka czerwonych kopert), rozmieszczone uprzednio w określonym terenie. Po każdym wykonanym zadaniu dzieci powinny udać się do stacji głównej, przy której stoi nauczyciel) w celu przybicia pieczętki i otrzymania odznaki.



Zachęcaj dzieci do aktywnego, szybkiego szukania kopert i dokładnego wykonywania zadań i przypominaj, że za każde zadanie jest otrzymywana litera lub zbiór liter (odznaka). Dwie grupy zbierają litery po polsku, a dwie w języku migowym. Zadaniem grup po uzbieraniu wszystkich liter jest ułożenie z nich wyrazów (np. RUCH TO ZDROWIE).

**Zespoły mają do wykonania następujące zadania:**

-----

**1. KSZTAŁTY:** Ułóżcie wspólnie linę w kształcie kolejno: A) serca, B) chmury, C) trójkąta.

-----

**2. RACZEK:** Przejdźcie trasę „RACZEK” łącznie 15 razy, dzieci same decydują, kto ile razy wykonuje to zadanie, natomiast warunkiem jest, aby każda osoba zrobiła trasę PRZYNAJMNIEJ RAZ. Np. Kasia robi zadanie 5 razy, Tomek 2 razy, Zosia 3 razy, Franek 4 razy i Jadzia 1 raz, łącznie wychodzi 15. Przejście trasy wykonywane jest w formie podporu tyłem z uniesieniem kolejno prawej, a potem lewej nogi przy początku i końcu trasy.

-----

**3. CELNOŚĆ:** Traficie 5 razy woreczkami do oznaczonego pola z odległości 10 kroków. Odległość krokami oznacza osoba z grupy, która według Was ma najdłuższe nogi.

-----

**4. WYTRZYMAŁOŚĆ:** Wykonajcie bieg bokserski, który w rezultacie wyniesie 4 minuty, nie musicie wykonywać go wszyscy na raz. Wasza łączna suma minut ma wynieść 4. Czyli np. dwie osoby mogą robić 2 minuty, a kolejne 3 osoby mogą robić kolejne dwie minuty. Sami decydujecie, kto ile czasu jest w stanie wytrzymać. Ważne, abyście mądrze dysponowali siłami.

-----

**5. KOMUNIKACJA:** Przed Wami tor przeszkód zbudowany z różnych przedmiotów, waszym zadaniem jest wybranie jednej osoby i zawiązanie jej oczu chustką, następnie musicie własnymi słowami i wskazówkami (bez dotykania) przeprowadzić daną osobę przez tor tak, aby nie dotknęła żadnej przeszkody. Gdy to nastąpi, osoba z zawiązanymi oczami wraca na start i zaczynacie od nowa.

-----

**6. SIŁA:** Na tej stacji czeka na Was przedmiot, który kojarzy się z zimowymi długimi wieczorami. Dziś użyjecie go, aby zdobyć odznakę zwaną siłą. Waszym zadaniem jest przeniesienie członka waszej grupy na tym przedmiocie na wyznaczonej trasie. Trasę musicie wykonać 3 razy. Sami decydujecie, kogo przenosić i w jaki sposób. Może być to ta sama osoba, możecie przenieść za każdym razem kogoś innego. Warunek jest jeden – ta osoba musi znajdować się na kocu i nie dotykać żadną częścią ciała ziemi.

-----

**7. SKOCZNOŚĆ:** Wykonajcie łącznie 100 podskoków, mogą to być podskoki, jakie sami wymyślicie, każdy z Was może wykonywać inny rodzaj podskoku, np. Z przysiadu, na jednej nodze, obunóż, żabką itp. Ważne, aby suma Waszych skoków wyniosła 100. Oznacza to, że każdy z Was może zrobić inną ilość skoków, ale ich suma musi wynieść 100.

-----



-----

**8. PIRAMIDY:** Zbudujcie piramidę gimnastyczną z takiej ilości osób, jaką macie w grupie. Przed podejściem do tego zadania poproście nauczyciela o asekurację i opiekę.

-----

**9. ODLEGŁOŚĆ:** Wykonajcie tyle skoków w dal z rozbiegu, aby łączna zdobyta odległość wynosiła 50 tip topów. Warunek jest taki, że każda osoba musi oddać co najmniej jeden skok. Każdy liczy odległość skoku swoimi tip topami. Kończycie skoki, kiedy suma waszych odległości wyniesie 50.

-----

**10. ODBICIA:** Wykonajcie między sobą odbicia piłką. Odbicia mogą być wykonywane dowolnym sposobem, głową, sposobem górnym, sposobem dolnym, udem, kolanem, stopą itp. Ważne, aby każdy brał udział w zadaniu. Suma odbić do uzyskania odznaki – 25.

-----

## PODSUMOWANIE

### Podsumowanie zadania (5 min)

Każda grupa przedstawia rezultat pracy zespołowej i międzyzespołowej w postaci uzbieranych wszystkich liter, ułożonych z wyrazów (np. RUCH TO ZDROWIE)

Na zakończenie nauczyciel dziękuje uczniom za zaangażowanie i pyta o wrażenia grupy.

Wrażenia i uwagi zapisuje w notatniku.