



SCENARIUSZE ZAJĘĆ KSZTAŁTUJĄCYCH UMIEJĘTNOŚĆ WSPÓŁPRACY POPRZECZ ZAJĘCIA SPORTOWE

SCENARIUSZE ZAJĘĆ KSZTAŁTUJĄCYCH UMIEJĘTNOŚĆ WSPÓŁPRACY POPRZECZ ZAJĘCIA SPORTOWE

Spis treści

Wstęp

GRY I ZABAWY JAKO NARZĘDZIE WSPIERANIA INTEGRACJI DZIECI	4
JAK POWSTAWAŁY KONSPEKTY?	4
TESTOWANIE W PRAKTYCE	5
PODSUMOWANIE	5
OPINIE OSÓB OBSERWUJĄCYCH ZAJĘCIA	6
OPINIE DZIECI - UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ	7
ZESPÓŁ PRACUJĄCY NAD SCENARIUSZAMI	8

Scenariusz 1 „Misja: kod sportowca”

Zabawa 1 - Złoty Rzut	13
Zabawa 2 - Łamigłówka Agentów	16
Zabawa 3 - Labirynt Ruchu	19
Zabawa 4 - Zabezpiecz skarb	22
Zabawa 5 - Odszyfruj tożsamość	25

Scenariusz 2 „Drużyna Sukcesu - budujemy firmę!”

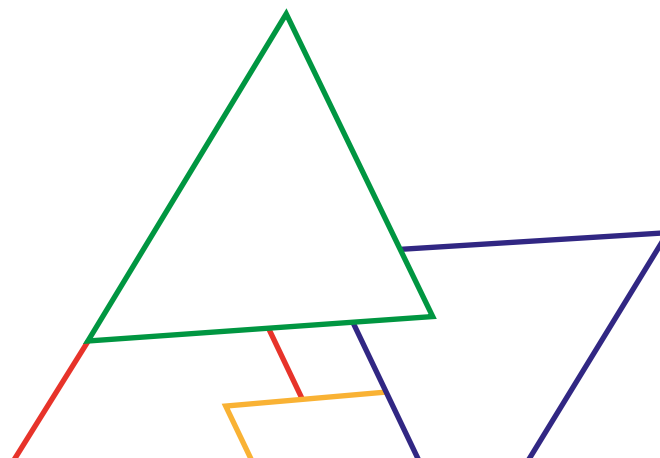
Zabawa 1 - Wieża liderów	31
Zabawa 2 - Na drugi brzeg!	34
Zabawa 3 - Kulki w drodze	37
Zabawa 4 - Nie daj się kuli!	39
Zabawa 5 - Challenge Ball	41

Scenariusz 3 „WSPÓLNIE na ratunek zwierzakom!”

Zabawa 1 - Uratować wiewiórki!	45
Zabawa 2 - Uratować małe pandy!	47
Zabawa 3 - Uratować pancerniki!	49
Zabawa 4 - Uratować Pigmejkę!	51
Zabawa 5 - Statek	53

Scenariusz 4 „Magiczna Wioska Przyjaźni”

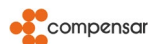
Zabawa 1 - Budujemy Domy Plemion!	58
Zabawa 2 - Wyprawa do sklepu	60
Zabawa 3 - Gotowanie obiadu	62
Zabawa 4 - Budowanie Mostów Przyjaźni	64
Zabawa 5 - Wspólne biesiadowanie i Taniec Przyjaźni	66



Global Integration of Refugees Through Sport (Global IRTS)

Celem projektu Global IRTS jest tworzenie globalnej społeczności skoncentrowanej na integracji uchodźców poprzez sport oraz wzmocnienie jej wiedzy merytorycznej, wiarygodności, zasobów i wpływu. Projekt wyróżnia się wyjątkowym partnerstwem na skalę międzynarodową, obejmującym instytucje ONZ, sponsorów, globalne sieci, organizacje humanitarne i sportowe. IRTS rozwija międzynarodowy wymiar programu Erasmus+ Sport, angażując partnerów zarówno z krajów programu, jak i spoza niego.

W Polsce projekt Global IRTS realizowany jest przez Fundację V4Sport, we współpracy z lokalnymi szkołami. Działania koncentrują się na wykorzystaniu sportu jako uniwersalnego języka, który pomaga przełamywać bariery między dziećmi z różnych środowisk, w tym polskimi i ukraińskimi uczniami.





GRY I ZABAWY JAKO NARZĘDZIE WSPIERANIA INTEGRACJI DZIECI

W odpowiedzi na wyzwania wychowawcze oraz założenia programu Global IRTS przygotowaliśmy praktyczne narzędzia w postaci gier i zabaw ruchowych. Ich celem jest nie tylko zainteresowanie dzieci sportem i aktywną zabawą, ale przede wszystkim rozwijanie umiejętności współpracy - zarówno w małych grupach, jak i w zespołach klasowych, gdzie często występują trudności z integracją dzieci polskich i ukraińskich. Przygotowane w ramach projektu narzędzia mogą wspierać integrację także w innych środowiskach, w których współpraca stanowi wyzwanie.

Już na etapie planowania zwróciliśmy uwagę na dobór zespołu osób, które:

- mają doświadczenie w pracy z dziećmi,
- znają specyfikę pracy z dziećmi-uchodźcami,
- są kreatywne i potrafią wymyślać atrakcyjne gry i zabawy.

Do współpracy zaprosiliśmy cztery młode, pełne pasji osoby, które pracowały pod kierunkiem doświadczonego lidera. Mimo młodego wieku wszyscy członkowie zespołu posiadają bogate doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zdobyte w szkołach, na osiedlowych boiskach oraz w klubach sportowych. Już pierwsze spotkania pokazały, że łączy nas wspólna wizja i podobne podejście do pracy. Dlatego zdecydowaliśmy się przygotować zestaw konspektów zajęć opartych na krótkich, atrakcyjnych historyjkach angażujących dzieci w różnym wieku. Każde ćwiczenie może być wykorzystane zarówno samodzielnie, jak i jako część całego scenariusza.

JAK POWSTAWAŁY KONSPEKTY?

Praca nad scenariuszami trwała kilka tygodni. Stworzyliśmy cztery konspekty zajęć, obejmujące łącznie 20 gier i zabaw, angażujących zarówno pary, małe grupy, jak i całe klasy. Każdy scenariusz:

- opiera się na ciekawej fabule,
- płynnie prowadzi dzieci od jednej zabawy do drugiej,
- wzbogacony jest o grafiki i elementy wizualne, które dzieci uzupełniają lub otrzymują po wykonaniu zadania,
- zawiera propozycje wariantów i modyfikacji.

Choć w naszych zajęciach wykorzystujemy elementy sprzętu sportowego, przede wszystkim opieramy się na tym, co dostępne jest w szkolnych salach gimnastycznych. Sprzęt dodatkowy proponowany w konspektach jest łatwo dostępny i niedrogi. Przygotowanie zajęć może wymagać pewnego wysiłku organizacyjnego, jednak znacząco podnosi ich atrakcyjność, a dzieci angażują się w nie z większą radością.



TESTOWANIE W PRAKTYCE

Aby upewnić się, że konspekty są skuteczne, przetestowaliśmy je w praktyce:

Etap I - półkolonie letnie

Podczas wakacji zajęcia przeprowadzono w 30 grupach (12-15 osób) we wrocławskich półkoloniach miejskich. Dzieci polskie i ukraińskie bawiły się w salach gimnastycznych i na korytarzach szkolnych. Dzięki temu wzbogaciliśmy konspekty o dodatkowe zadania i warianty gier. Ważnym elementem była rozmowa wprowadzająca, w której dzieci dowiedziały się, że celem zajęć jest współpraca, a nie rywalizacja.

Etap II - całe klasy

Po wakacjach scenariusze testowano w większych grupach klasowych (nawet do 30 osób). Drobne modyfikacje, takie jak podział na zespoły ćwiczebne i przygotowanie dodatkowego sprzętu, pozwoliły dostosować gry do większych grup.

Zajęcia prowadziliśmy w różnych warunkach: w salach lekcyjnych, mniejszych salach gimnastycznych oraz na szkolnych korytarzach. Obecność asystentów lub uczniów niećwiczących okazała się cennym wsparciem organizacyjnym.

PODSUMOWANIE

Przygotowane gry i zabawy w formie bajkowych scenariuszy:

- sprawdziły się w małych grupach dzieci, które wcześniej się nie znały,
- okazały się skuteczne w całych klasach, gdzie współpraca jest codziennością,
- są elastyczne - można je prowadzić w różnych przestrzeniach i z różną liczbą uczestników,
- pomagają dzieciom budować zaufanie, uczyć się współpracy i czerpać radość z ruchu.

Każdy scenariusz zawiera:

- sugerowany wiek uczestników,
- optymalną liczbę dzieci,
- czas trwania zajęć,
- listę potrzebnego sprzętu.

Na stronie tytułowej znajduje się wstęp - krótka opowieść wprowadzająca dzieci w sportową przygodę i wyjaśniająca cel zajęć. Kolejna część opisuje gry i zabawy wraz z przebiegiem, czasem trwania, ustawieniem grupy, potrzebnym sprzętem oraz wariantami i modyfikacjami. Na zakończenie znajduje się podsumowanie zajęć oraz kolorowe załączniki - karty i ilustracje uatrakcyjniające zabawę.



OPINIE OSÓB OBSERWUJĄCYCH ZAJĘCIA

”

Bardzo ciekawa forma aktywności fizycznej, która integruje całą klasę - niezależnie od narodowości, koloru skóry czy nastroju. Zajęcia wywołały mnóstwo uśmiechów, radosnych okrzyków i przybijania piątek. Polecamy każdemu taką formę wspólnej zabawy i ruchu."

Sylvia Niemier

Wicedyrektorka w Zespole Szkolno-Przedszkolnym
w Bielanych Wrocławskich

”

Zajęcia bardzo ciekawe i angażujące dla uczniów. Sprzyjały integracji oraz współpracy. Prowadzone w ciekawy i dynamiczny sposób, wszystkie dzieci były zaangażowane w ćwiczenia. Bardzo angażujące dla nauczyciela/prowadzącego jest rozkładanie sprzętu i wymaga pomocy. W niektórych klasach zajęcia były dłuższe niż 45min. lekcji."

Aleksandra Pacura

Nauczyciel Edukacji Wczesnoszkolnej
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 25 we Wrocławiu

”

Zajęcia sportowe to nie tylko rywalizacja. To umiejętność współpracy w zespole, logiczne myślenie, znajdowanie najlepszych rozwiązań. Tak właśnie było w SP32 we Wrocławiu, gdzie klasy pierwsze brały udział w zajęciach. Podczas nich musiały znaleźć wspólną drogę do osiągnięcia sukcesu. A najważniejsza była zabawa i uśmiech dzieciaków."

Katarzyna Racek

Wicedyrektorka w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 21
we Wrocławiu

”

Zajęcia z Fundacji V4SPORT były ciekawe i dobrze zorganizowane. Zawierały elementy sportowe, logicznego myślenia i doskonaliły współpracę. Prowadząca potrafiła zainteresować i zdyscyplinować klasę. Dzieciaki wyszły zadowolone!"

Joanna Podlejska

Nauczyciel Edukacji Wczesnoszkolnej
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 25 we Wrocławiu

”

„Zajęcia były wspaniałą formą utrwalenia w uczniach nawyku współpracy oraz wzajemnej pomocy. Sposób prowadzenia oraz zaproponowane zabawy wzbudziło wiele emocji. Podczas zajęć każdy czuł się ważny i wiedział, że jego zdanie jest dla innych wartościowe. Warto również wspomnieć o trenerach, którzy z pasją i zaangażowaniem realizowali zaplanowane działania."

Edyta Dyś

Wychowawca podczas Wrocławskich Półkolonii Szkolnych
w Szkole Podstawowej nr 32 we Wrocławiu



OPINIE DZIECI - UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ

”

Było fajnie, zadania były trudne i ciekawe, ale daliśmy sobie radę. Fajnie, że budowaliśmy naszą firmę.”

Piotr Przewłoka

uczeń klasy 2 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 21
we Wrocławiu

”

Mi najbardziej podobało się jak razem musieliśmy starać się aby zbudować wieże oraz skakanie na koc, wszyscy razem musieli oddać skok aby udało nam się pokonać wyznaczoną trasę. Gdy razem rozwiązywaliśmy problemy udawało się to bardzo szybko.”

Arina Kozachuk

uczenica klasy 2 w Szkole Podstawowej nr 32
we Wrocławiu

”

Bardzo podobało mi się zadanie gdzie współpracowaliśmy ciągnąć kocyk z grupą koleżanek i kolegów. Podobało mi się jak unikaliśmy problemów.”

Daryna Podopryhor

uczenica klasy 2D w Szkole Podstawowej nr 32
we Wrocławiu

”

Gdy współpracowaliśmy razem, podczas budowania i skakania to unikaliśmy problemów, gdy każdy chciał sam to nam nie wychodziło.”

Oliwa Rosiak

uczenica klasy 2 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 21
we Wrocławiu



ZESPÓŁ PRACUJĄCY NAD SCENARIUSZAMI



Aleksandra Ptak - nauczycielka wychowania fizycznego, była zawodniczka badmintonu, obecnie pasjonatka siatkówki i narciarstwa. Przekazuje doświadczenie z pracy zespołowej uczniom i zawodnikom.

”

Udział w tego typu projektach stanowi dla mnie wartościową okazję do rozwijania i testowania kreatywności. Szczególnie inspirujące było obserwowanie, jak dzieci reagują na przygotowane zabawy i pomysły. Możliwość sprawdzania własnych rozwiązań okazała się niezwykle cennym doświadczeniem i źródłem inspiracji na przyszłość.”



Aleksandra Pilipowska - trenerka piłki nożnej i sportów ogólnorozwojowych, studentka kierunku Menadżer Organizacji Sportowej, absolwentka AWF we Wrocławiu. Zaangażowana w projekty integracyjne i sportowe - „Trener Osiedlowy” oraz „Let’s Play Together”.

”

Prowadzenie zajęć opartych na naszej autorskiej fabule dało mi możliwość rozwijania kreatywności oraz elastycznego dopasowywania zabaw do potrzeb grupy. Dzięki temu z dożyłam cenne doświadczenie w pracy z dziećmi w różnym wieku i o różnej liczebności, ucząc się dobrej organizacji oraz utrzymywania ich zaangażowania przez cały czas trwania zajęć”





Vadym Nadтока - student kierunku Technika Masażu, absolwent AWF na kierunku Trener personalny. Prowadzi zajęcia w projekcie „Let's Play Together”, wspierając integrację dzieci i młodzieży poprzez aktywność fizyczną.

”

Była to dla mnie prawdziwa przygoda i cenna lekcja w praktyce. Nauczyłem się szybko reagować i dostosowywać pomysły do sytuacji, rozwijając przy tym umiejętności prowadzenia zabaw i pracy z grupą. Całe doświadczenie przyniosło mi również wiele satysfakcji i radości.”

”

Prowadzenie zajęć w ramach projektu oraz opracowywanie do nich konspektów pozwoliło mi doskonalić kreatywność, umiejętności organizacyjne i komunikacyjne. Zdobyte doświadczenie obejmowało zarówno pracę zespołową, jak i elastyczne dostosowywanie form aktywności do potrzeb uczestników, przyczyniając się jednocześnie do mojego osobistego rozwoju.”



Maciej Jakubaszek - nauczyciel wychowania fizycznego i trener piłki siatkowej. Zaangażowany w projekty integracyjne dla dzieci i młodzieży, ekspert w programie „Together Through Sport”. Laureat Statuetki ISKRA 2025 podczas międzynarodowej konferencji Moving People - Moving Poland, nominowany do nagrody ISCA Awards 2021.



Mateusz Żyłka - nauczyciel wychowania fizycznego i trener piłki nożnej z licencją UEFA. Działa w programie „Trener Osiedlowy”, promując aktywność fizyczną i integrację poprzez sport.

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

4

scenariusze fabularne

20

gier i zabaw wspierających
współpracę poprzez ruch



„Misja: kod sportowca”

Zabawy, gry i ćwiczenia zawarte w konspekcie mają przede wszystkim charakter integracyjny, a ich głównym celem jest **rozwijanie współpracy w grupie**. Zadaniem nauczyciela jest takie prowadzenie zajęć, aby w naturalny sposób **wspierać wspólne działanie, wzajemną pomoc i poczucie przynależności do zespołu**.

Szczególnie ważnym elementem tych zajęć jest **integracja dzieci z różnych środowisk**, w tym dzieci krajowych oraz dzieci uchodźczych. Dlatego podczas tworzenia zespołów warto aktywnie mieszać grupy, tak aby uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać i nawiązać relacje niezależnie od pochodzenia. W przypadku, gdy dzieci spontanicznie dobierają się wyłącznie według narodowości, **nauczyciel powinien delikatnie interweniować i zachęcać do większej otwartości i różnorodności w grupach**.

Całość zajęć ma sprzyjać **budowaniu zaufania**, wzajemnego szacunku i poczucia bezpieczeństwa, które są fundamentem zarówno dobrej zabawy, jak i skutecznej współpracy.

Podstawowe założenia:



LICZBA
UCZESTNIKÓW: **3 - 30**



WIEK
UCZESTNIKÓW: **10 - 12 lat**



CZAS
TRWANIA: **45 - 90 minut**

czas zależny jest od ilości dzieci, potrzebnego sprzętu
oraz możliwości pomocy drugiej osoby np. ucznia lub asystenta



MIEJSCE
REALIZACJI:

dowolna przestrzeń o wymiarach minimum 10 x 20 m



CEL
OGÓLNY:

Kształtowanie postawy współpracy i wzajemnej pomocy
w grupie poprzez wspólne wykonywanie zadań ruchowych
rozwijających koordynację, równowagę, zręczność.



Wprowadzenie fabuły



5 minut

Witajcie Agenci!

Świat stanął w obliczu zagadkowego kryzysu. W najważniejszych archiwach sportowych całego globu zaginęły dane **trzech wybitnych postaci ze świata sportu**. Bez nich historia sportu przestaje istnieć - a bez historii, przyszłość staje się niepewna. Międzynarodowa Agencja Ochrony Dziedzictwa Sportowego (A.O.D.S.) wzywa Was do natychmiastowej akcji. Zostaliście wybrani, ponieważ tylko najlepsi agenci są w stanie wykonać tę misję.

Musicie wykonać poniższe zadania:

Odszukać 3 sportowe tożsamości - ślady są ukryte w symbolach, łamigłówkach, działaniach ruchowych i zagadkach. Musicie odkryć, kto zaginął.

Zdobywać złoto - za każdą poprawnie wykonaną misję otrzymacie złote sztabki, które są punktem dostępu do końcowego systemu rozpoznawczego. Złoto to energia, bez niej nie uruchomicie dekodera tożsamości!

Współpracować - nie możecie działać w pojedynkę. Misję można zakończyć sukcesem tylko wtedy, gdy każda drużyna przyczyni się do zebrania informacji i złota.



Zabawa 1

Misja „Złoty Rzut”

**5 - 7 minut****3 - 30****10 - 12 lat**

hala sportowa, sala gimnastyczna, duża otwarta przestrzeń



POTRZEBNY SPRZĘT:

woreczki lub piłeczki z obciążeniem lub piłeczki żelowe
hula-hop lub drabinka koordynacyjna
grzybki lub pachołki
pojemnik, lub wiadro lub skrzynia
koszulki

ILOŚĆ:

60 szt.**12 szt.****4 szt.****1 szt.****30 szt.**

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca zespołowa
- doskonalenie koordynacji ruchowej
- doskonalenie szybkości reakcji
- propriocepcja (czucie głębokie)
- doskonalenie zręczności



Scenariusz 1 „Misja: kod sportowca”

Zabawa 1

Misja „Złoty Rzut”

Wstęp

Agenci! Mamy pilną sytuację!

W nieznanym miejscu zginęły skrzynie pełne specjalnego złota - to zasób energetyczny niezbędny do uruchomienia systemu dekodującego dane o zaginionych sportowcach. Bez niego nie uda się zakończyć naszej misji!

Waszym zadaniem jest **zebrać wszystkie sztabki i bezpiecznie przetransportować je do sejfów operacyjnego Agencji.**

Ale uwaga - operacja wymaga ścisłej współpracy dwóch elitarnych zespołów agentów:

- **Zespół Celnościowy (Trafiacze)** - Waszym zadaniem jest trafić w centrum wyznaczonego przez współnika, ruchomego kosza z jego rąk przy użyciu woreczków. **Każdy celny rzut odblokowuje próbę transportu jednej sztabki złota!**
- **Zespół Przenośny (Transportowcy)** - Kiedy celność zostanie potwierdzona, przystępujecie do akcji. Musicie razem ze swoim kompanem **przejsć przez wielkie dziury** powstałe przez hula-hop, utrzymując sztabkę złota na **DWÓCH** ołówkach razem- nie wolno upuścić ładunku!
- Ołówki musicie utrzymać tak, aby sztabka była stabilna - musicie trafić do sejfów. Potrzebujecie precyzji, równowagi i współpracy. Każda sztabka ma kluczową wartość!
- Misja zakończy się sukcesem, **gdy wszystkie sztabki trafią do sejfów**. Po wykonaniu zadania otrzymacie element układanki - puzzel, który zbliży Was do odkrycia tożsamości jednej z poszukiwanych postaci.

Czy jesteście gotowi podjąć wyzwanie? **Zaczynamy operację „Złoty Rzut”!**



Organizacja

Uczestnicy dobierają się w pary i ustawiają się w wyznaczonych grzybkami miejscach (linia rzutu i linia odległości „żywego kosza”. Każda para działa w dwóch etapach.

Etap 1 - Rzut do kosza

Para staje naprzeciwko siebie - około 2-3 metry. Jedna osoba z rąk (lub obręczy) tworzy kosz. Druga osoba - Trafiać - ma dwa woreczki. Po trafieniu para biegnie razem do strefy transportu ze zdobytym łupem.

Etap 2 - Transport złota

Każdy dostaje po jednym ołówku. Na dwóch ołówkach razem układają woreczek (to nasza sztabka złota). Trzymając tylko ołówki, muszą przejść razem wyznaczony tor (około 5-7 metrów),

Na końcu toru jest miejsce, gdzie sztabki odkłada się na stos. Wracają na start i zaczynają od nowa. Zabawa trwa do zbierania określonej liczby sztabek przez uczestników 30.

Wariacje

- Możemy dodać dodatkowe elementy toru lub zwiększyć ilość torów w zależności od uczestników.
- Każda osoba może się rotować z inną, wprowadzić możemy zmiany ról w zabawie.

Pytania do podsumowania

- Jak myślicie co moglibyśmy zmienić w zabawie?
- Jakie elementy zabawy były dla Was trudne/łatwe do zrobienia?
- Co Waszym zdaniem można dodać, aby zabawa była bardziej atrakcyjna ?

Instrukcja

Zespół Celnościowy (Trafiać) - ich zadaniem jest oddawać celne rzuty woreczkami, by odblokować próbę transportu.

Zespół Transportowy (Transporterzy) - ustawiają się ze swoim współnikiem przed torem. Zabierają ze sobą sztabki złota na ołówkach współpracując i od razu po dobiegnięciu wykonują zadanie .

Trafiać pracują w parach z **Transporterami** i rzucają woreczkami do obręczy stworzonej z rąk drugiej osoby z pary, oddalonej o ok. 4 metry. Ich celem jest trafić w środek, by dać zielone światło kolejnemu zespołowi.

Po celnym rzucie, agent z zespołu transportowego natychmiast rozpoczyna zadanie ze swoim kompanem: utrzymując woreczek na 2 ołówkach razem z trafiać z pary, **pokonuje tor z hula-hop**, rozstawionymi co 30-40 cm.

Sztabkę należy dostarczyć do **sejfu Agencji**, nie upuszczając jej po drodze. W przypadku upuszczenia, agent **cofa się na linię startu** i próbuje ponownie, gdy padnie kolejny celny rzut.

Snajperzy wykonują rzuty po kolei. Każdy celny rzut odblokowuje możliwość transportu jednej sztabki przez kolejnego agenta.

Zadanie kończy się sukcesem, gdy **wszystkie sztabki zostaną przetransportowane do sejfu**. W nagrodę zespół otrzymuje **puzzlowy element misji końcowej**, przybliżający ich do odkrycia sportowej tożsamości.



Zabawa 2

Łamigłówka Agentów

**5 - 7 minut****3 - 30****10 - 12 lat**

hala sportowa, boisko orlik, sala gimnastyczna, duża otwarta przestrzeń



POTRZEBNY SPRZĘT:

ILOŚĆ:

grzybki (pachołki)

6 szt.

samoprzylepne kartki z literami

13 szt.

samoprzylepne kartki z ćwiczeniami

6 szt.

końcowy element kartki do odgadnięcia hasła

1 szt.

woreczki (sztabki złota)

6 szt.

duży karton lub mata, na której uczestnicy będą układać litery hasła

1 szt.

puzzle

1 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- Doskonalenie koordynacji ruchowej
- Umiejętność współpracy
- Doskonalenie koncentracji uwagi
- Doskonalenie równowagi
- Wzmacnianie mm. brzucha
- Wzmacnianie mm. kończyn dolnych
- Wzmocnienie górnych partii mięśniowych



Uwaga, Agenci!

*Od tej chwili jesteście członkami elitarnego zespołu **Specjalnej Jednostki Rozszyfrowującej (SJR)**. Otrzymaliśmy zaszyfrowane hasło, które prowadzi do lokalizacji jednej z trzech sportowych tożsamości zaginionych w globalnym systemie danych.*

*Hasło składa się z **dwóch słów i trzynastu liter**. Waszym zadaniem jest je **odkryć, litera po literze**, działając w pełnej współpracy.*

*Wokół Was znajduje się **6 stacji**. Przy każdej z nich ukryto **2-3 litery hasła oraz jedną sztabkę złota**, potrzebną do uruchomienia systemu końcowego. Ale - by zdobyć każdą z nich - musicie wykonać **zadanie sprawnościowe**, które sprawdzi Waszą zwinność, siłę, koncentrację i współdziałanie.*

*Podczas całej misji nie wolno się rozdzielać - musicie **poruszać się trzymając się za ręce**, jak zgrany zespół operacyjny. Tylko **razem możecie zdobyć potrzebne elementy** i odkodować hasło. Czy uda Wam się zdobyć wszystkie litery i złoto, zanim czas się skończy?*

Agenci - do dzieła!



Scenariusz 1 „Misja: kod sportowca”

Zabawa 2

Łamigłówka Agentów

Organizacja

Uczestnicy stają w kole przy wyznaczonej strefie z pachołków FORMUJĄ koło trzymając się za ręce i wykonują stacje zadaniowe.

Stacje zadaniowe (6 stacji):

Każda stacja oznaczona jest pachołkiem. Stacje ustawione są równomiernie na sali w różnych miejscach.

Przy każdej stacji znajdują się:

- karteczka z literą (2-3 litery hasła),
- jedna sztabka złota przy każdym pachołku (woreczek) x 6
- instrukcja z nazwą i opisem ćwiczenia ruchowego do wykonania

Wariacje

- Przy każdym pachołku zamiast planszy z ćwiczeniem ruchowym umieszczony jest rebus. Zadaniem uczestników jest rozwiązanie rebusu, aby zdobyć literę potrzebną do ułożenia hasła. Litery są zbierane w trakcie poruszania się po planszy.
- Dodatkowo uczestnicy mogą zostać podzieleni na dwie drużyny, z których każda pracuje nad innym hasłem. Każda grupa zbiera swoje litery i stara się jak najszybciej rozwiązać swoje hasło. W końcowej fazie zabawy, grupy mogą połączyć swoje hasła, tworząc wspólne rozwiązanie lub dodatkowe zadanie końcowe.

Pytania do podsumowania

- Jak wam się współpracowało, poruszając się trzymając się za ręce?
- Co było największym wyzwaniem we wspólnym działaniu?

Instrukcja

Uczestnicy wcielają się w agentów specjalnych SJR, których celem jest **rozszyfrowanie zaszyfrowanego hasła**, „LABIRYNT RUCHU”. Hasło jest kluczem do kolejnej fazy misji, a każda litera oraz sztabka złota musi zostać zdobyta przez **wykonanie zadania ruchowego**.

Na sali znajduje się **6 stacji (oznaczonych pachołkami)**. Przy każdej ukryte są:

- **2-3 litery** hasła,
- **jedna sztabka złota**,
- **zadanie sprawnościowe**, które trzeba wykonać zespołowo

Zadania do wykonania:

1. Przysiady x 10
2. „Jaskółka” (równowaga w opadzie tułowia) - 10 sekund
3. Skoki obunóż x 15
4. Skip A - 10 powtórzeń
5. Skłon w siadzie prostym x 10
6. Świeca x 10 sekund

Przez całą grę i przy wykonywaniu ćwiczeń, **wszyscy uczestnicy muszą być połączeni** - trzymając się za ręce. To symbol jedności drużyny i warunki zaliczenia zadania.

Po wykonaniu ćwiczenia, grupa **odbiera litery i sztabkę złota** i wraca do **planszy głównej**, gdzie układa kolejne części hasła. **Gra kończy się sukcesem, gdy:**

- wszystkie stacje zostaną zaliczone,
- litery zostaną poprawnie ułożone,
- sztabki złota zgromadzone x6

Jeżeli grupa ma problem z odgadnięciem hasła można podpowiedzieć jednym zdaniem „Jest to miejsce, w którym gubią się ludzie”.

W nagrodę drużyna otrzymuje **kolejny puzzle**, prowadzący do odkrycia jednej z trzech sportowych tożsamości.



Zabawa 3

Labirynt Ruchu

**5 - 7 minut****3 - 30****10 - 12 lat**

hala sportowa, boisko orlik, sala gimnastyczna, duża otwarta przestrzeń



POTRZEBNY SPRZĘT:

ILOŚĆ:

pachołki

10 szt.

liny

15 szt.

woreczki (sztabki złota)

15 szt.

opaski na oczy (chusty)

15 szt.

grzybki

15 szt.

POTRZEBNY SPRZĘT:

ILOŚĆ:

hula-hop

1 szt.

puzzel

1 szt.Ważne aby sprzętu starczyło od 1 do 4 torów
w zależności od ilości osób.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- doskonalenie umiejętności współpracy w grupie
- wzmacnianie koordynacji ruchowej
- doskonalenie równowagi statycznej i dynamicznej
- doskonalenie orientacji przestrzennej
- wzmacnianie koncentracji i pamięci ruchowej



Scenariusz 1 „Misja: kod sportowca”

Zabawa 3

Labirynt Ruchu

Wstęp

Agenci!

*Dziś trafiliście do tajemniczego miasta pełnego zaszyfrowanych przejść, zmyłek i ukrytych zasobów. Miasto to znane jest jako **Strefa Kodów** - miejsce, w którym testowana jest współpraca i precyzja najlepszych agentów z całego świata.*

Każda para z Was to zespół do zadań specjalnych:

*Jedna osoba zostaje **Agentem Polowym**, który musi przejść przez teren labiryntu z zasłoniętymi oczami.*

*Druga osoba to **Nawigator Taktyczny**, który zna trasę i prowadzi partnera, używając wcześniej ustalonych przez całą grupę, **sportowych kodów** - np. **prosto** - „piłka”, **prawo**- „skok”, **lewo** - „serw” oraz „złoto” aby podnieść sztabkę złota z pola labiryntu.*

W labiryncie znajdują się rozsiane sztabki złota, które musicie zbierać po drodze. Uwaga! Nie będzie łatwo - przestrzeń jest pełna zwrotów, wąskich przejść i miejsc wymagających pełnego zaufania.

Wasz cel:

- Bezpiecznie przejść przez cały labirynt,
- Zebrać jak najwięcej sztabek złota,
- Dotrzeć do **Strefy Zakończenia Misji**, gdzie agent polowy odzyskuje pełną orientację, a zespół zostaje bezpieczny.

*Pamiętajcie: **cisza, precyzja i współpraca** to fundament sukcesu.*

Misja „LABIRYNT RUCHU” właśnie się zaczyna. Gotowi? Mam nadzieję! Powodzenia.



Organizacja

Ustawiony zostaje labirynt, który ma ok.6 m.

Uczestnicy podzieleni na dwa oddziały dobierają się parami tak, aby jedna osoba była uczestnikiem który nawiguje a druga tą, która wykonuje zadanie w centrum labiryntu.

Uczestnicy ustawiają się przed torem pierwsza osoba to **AGENT POLOWY**, a druga osoba to **NAWIGATOR TAKTYCZNY**, który idzie tuż za nim i wypowiada słowa nawigujące bardzo cicho.

Kiedy agenci dochodzą do końca trasy, transportują się na miejsce końcowe wyznaczone grzybkami, gdzie siedzą, czekają i dopingują innych.

Kolejną parę wpuszczamy, gdy para wcześniejsza będzie np. w połowie drogi.

Wariacje

- Modyfikacja polega na zastąpieniu klasycznych pachółków i lin wyznaczających granice labiryntu paskami taśmy klejącej lub malarskiej, przyklejonej bezpośrednio do podłoża w sali gimnastycznej lub na boisku. Tworzy to wyraźny, ale mniej przestrzenny labirynt, który zmusza uczestników do większej precyzji ruchu.
- Zadaniem „Agenta Polowego” jest poruszanie się po labiryncie w taki sposób, aby nie dotknąć taśmy - każde naruszenie granicy może być traktowane jako błąd, również możemy dodać do tego zadanie dodatkowe w formie ćwiczenia ruchowego.

Pytania do podsumowania

- Macie pomysły na inne motywy (np. kosmos, detektywi)?
- Co Waszym zdaniem można dodać, aby zabawa była bardziej atrakcyjna ?

Instrukcja

Zadaniem każdej pary (Agent Polowy + Nawigator Taktyczny) jest **przejście przez wyznaczony labirynt** - tak, by agent z zasłoniętymi oczami **nie dotknął żadnych granic** trasy (lin, taśm lub pachółków).

Porozumiewają się wyłącznie za pomocą wcześniej ustalonych **hasel-kodów opartych na motywie sportu** (np. **prosto** - „piłka”, **prawo** - „skok”, **lewo** - „serw”).

Uczestnicy muszą nauczyć się kodów i ustalić je wspólnie przed wejściem do labiryntu.

W trakcie przejścia Nawigator może dać sygnał, kiedy Agent Polowy powinien **sięgnąć po sztabkę złota** - ale tylko, jeśli wie, że jest bezpiecznie!

Jeśli Agent Polowy dotknie elementu labiryntu, **para traci 1 sztabkę** (symulacja błędu w nawigacji) i wraca na początek ścieżki.

Zadanie kończy się, gdy para:

- Zebrała przynajmniej jedną sztabkę,
- Dotarła bezpiecznie do końca labiryntu,
- Nie złamała zasad współpracy i cisy operacyjnej.

W nagrodę zespół otrzymuje **PUZZEL** - element potrzebny do zakończenia głównej misji, w której odsłonięte zostaną sportowe tożsamości zagubione w systemie.



Zabawa 4

Zabezpiecz Skarb

**5 - 7 minut****3 - 30****9 - 15 lat**

hala sportowa, boisko orlik

POTRZEBNY SPRZĘT:



ławka
step
piłka gimnastyczna
woreczki
materac
hula-hop
skrzynia
stół

ILOŚĆ:

2 szt.**4 szt.****2 szt.****30 szt.****2 szt.****2 szt.****1 szt.****1 szt**

Woreczki lub np. piłki należy przygotować w ilości dwa razy większej niż ilość par. Lub w przypadku braku czasu w ilości tyle ile jest par.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- doskonalenie precyzji ruchów
- doskonalenie równowagi i koordynacji ruchowej
- doskonalenie logicznego myślenia
- współpraca



Uwaga Agencji!

*Otrzymaliście specjalne, tajne zadanie od Międzynarodowej Jednostki Bezpieczeństwa Ruchowego - **FITNESS MASK**.*

*Z najnowszych danych wynika, że niezwykle cenny ładunek energii w postaci **sztabek złota** został rozsypany na terenie strefy testowej. Waszym celem jest **zlokalizować, przetransportować i zabezpieczyć** cały ładunek, zanim dostęp do niego zostanie utracony.*

*Każda para agentów musi **chwycić jedną sztabkę - jeden agent trzyma ją jedną ręką, drugi drugą** - i wspólnie przejść przez trudny tor przeszkód. To niebezpieczny teren testowy - wystarczy jeden błąd, jeden upadek, a będziecie musieli zacząć od początku. Aby zakończyć całą misję, wszyscy agenci muszą wspólnie ułożyć się na w **symbol kodu końcowego - literę M- jak MISJA i przenieść skarb do centralnej skrzyni ochronnej**.*

Zachowajcie spokój, koncentrację i precyzję. Wasza współpraca zdecyduje o sukcesie misji.

Gotowi na akcję?



Scenariusz 1 „Misja: kod sportowca”

Zabawa 4

Zabezpiecz Skarb

Organizacja

Uczestnicy dobierają się w pary i ustawiają się w wyznaczonym kwadracie na początku dwóch torów. Razem trzymają woreczek (złoto). Tor składa się z ławeczek, stepów, piłek gimnastycznych oraz materaca.

Na końcu toru znajduje się duży worek lub torba - „magazyn skarbu” osoby po zakończeniu zadania kibicują i zajmują miejsca siedzące w wyznaczonym miejscu na sali (np.linia). Reszta uczestników pełni rolę oczekujących.

Wariacje

- Przy wykonywaniu ćwiczeń możemy modyfikować zadania w zależności od potrzeb uczestników (np. ćw. siłowe lub szybkościowe).
- Możemy również dodać limit czasu dla każdej pary na przejście całej trasy - np. 2 minuty. To zwiększy napięcie i pobudzi uczestników do szybszego działania.
- Przy większej modyfikacji do każdego zadania możemy dodać zagadkę związaną ze światem sportu lub jakimś sportowcem.

Pytania do podsumowania

- Co było najfajniejsze w całej tej misji?
- Co pomogło wam nie spaść z platformy i zachować równowagę?
- Jakie emocje towarzyszyły wam podczas przenoszenia „złota”?

Instrukcja

Zadaniem wszystkich uczestników jest przenieść złoto przez specjalnie przygotowaną trasę - składającą się z elementów równoważnych (materace, ławeczki, stepy, itd.).

1. Ćwiczenie ŁAWECZKI - uczestnicy przechodzą po nich w taki sposób, aby nie spaść, ręce wyciągnięte do boku.

2. Ćwiczenie STEPY - uczestnicy wykonują dalekie kroki tak, aby utrzymać równowagę.

3. Ćwiczenie PIŁKI GIMNASTYCZNE - uczestnicy starają się przenieść piłkę rękoma na wyznaczone miejsce z hula-hop.

4. Ćwiczenie MATERACE - uczestnicy mają za zadanie przetrwać się przez materac we dwójkę trzymając sztabkę złota.

Sztabkę trzeba dostarczyć w **bezpieczne miejsce operacyjne** bez jej upuszczenia i bez zejścia z trasy.

Po ukończeniu misji przez wszystkie pary, złoto zostaje **umieszczone w specjalnym worku** - magazynie energii.

W nagrodę za skutecznie zakończoną akcją otrzymujecie **PUZZEL** - kluczowy fragment do odszyfrowania sportowej tożsamości.



Zabawa 5

Odszyfruj tożsamość



5 - 7 minut



3 - 30



10 - 12 lat



hala sportowa, boisko orlik, sala gimnastyczna, duża otwarta przestrzeń



POTRZEBNY SPRZĘT:

obrazki z tajnymi symbolami

białe kartki

ołówki (kredki, mazaki)

puzzle z hasłami

koperty lub pudełka, taśma klejąca

ILOŚĆ:

3 szt.

30 szt.

3 szt.

3 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca zespołowa
- doskonalenie koordynacja oko-ręka
- doskonalenie szybkości reakcji
- doskonalenie pamięci ruchowej



Scenariusz 1 „Misja: kod sportowca”

Zabawa 5

Odszyfruj tożsamość

Wstęp

Agenci, skupcie się!

Jako członkowie elitarnej jednostki identyfikacyjnej A.S.I. - Agencja Sportowych Identyfikacji, otrzymaliście ściśle tajne zadanie.

System danych sportowych został zakłócony. Trzy ważne postacie - mistrzowie różnych dyscyplin - zniknęły z rejestrów. Bez nich historia sportu może zostać nieodwracalnie zniekształcona. Wasza misja? Odszyfrować ich tożsamość, zanim dane zostaną bezpowrotnie utracone!

*Zostaniecie podzieleni na zespoły tematyczne: **Zespół sportowy, Zespół finansowy i Zespół cyfrowy.***

*W każdej grupie znajduje się **Tajny Rysownik**- agent, który otrzyma zaszyfrowane symbole powiązane z jedną z zaginionych postaci. Jego zadaniem jest narysowanie symboli w taki sposób, by zespół mógł rozpoznać, **o kogo chodzi** - bez mówienia.*

*Każdy członek zespołu wykonuje rysunek podążając w tym samym czasie za ruchami **TAJNEGO RYSOWNIKA** w ciszy.*

Gdy wszystkie obrazy będą gotowe, nastąpi moment rozpoznania: kto to jest? Jeśli odpowiecie prawidłowo w swoich grupach - otrzymacie fragment tajnej układanki, która zbliży Was do pełnego rozwiązania misji. W przeciwnym przypadku, po upływie 1 minuty, cała grupa dostanie tylko jedną odpowiedź do rozwiązania szyfru.

Po rozszyfrowaniu i otrzymaniu wszystkich puzzli z każdego zadania, cała grupa wspólnymi siłami musi ułożyć je wszystkie w pasujący obraz.

Agenci - czas na precyzję, skupienie i współpracę.

Misja „Odszyfruj Tożsamość” właśnie się zaczyna.

Powodzenia - świat sportu na Was liczy!”



Organizacja

Grupa dzielona na 3 zespoły tematyczne, siadają w kołach.
Każda grupa posiada kartki i ołówki.

Zespół 1: Rakietka, piłka tenisowa, podpis PL - Iga Świątek

Zespół 2: Rękawica bokserska, podpis USA - Mike Tyson

Zespół 3: Komputer, podpis UKR - Simple

Na koniec podchodzą do tablicy i rozwiązują HASŁO FINAŁOWE.

Wariacje

- Możliwością modyfikacji tej zabawy może być wprowadzenie elementu czasu - grupa ma określoną liczbę sekund na zapamiętanie i rysowanie symbolu przekazanego przez koordynatora.

Pytania do podsumowania

- Co według was decydowało o sukcesie w tej zabawie - szczęście, pamięć, spostrzegawczość, współpraca?
- Jak oceniasz swoją rolę w zespole? Czy coś byś zmienił/a?
- Czego nowego nauczyła cię ta gra?

Instrukcja

Rola Tajnego Rysownika

Rysownik otrzymuje tajny symbol reprezentujący znaną postać sportową (np. rakietka tenisowa + skrót PL) i przekazuje tę informację swojemu zespołowi poprzez rysunek - bez słów, gestów i wyjaśnień. Obrazek może zobaczyć tylko 3 razy przez 20 sekund, przez ten czas wszyscy muszą wykonać rysunek.

Rysowanie

Wszyscy członkowie zespołu, nie komunikując się między sobą, próbują odtworzyć przekazany rysunek. Każdy pracuje indywidualnie, jednak cały czas skupiając się na tym co przedstawia na kartce RYSOWNIK.

Etap Rozpoznania

Po zakończeniu rysowania grupa analizuje symbole i musi wspólnie zidentyfikować, o jaką postać chodzi. Przykłady:

- Rakietka tenisowa + flaga Polski = Iga Świątek
- Rękawica bokserska + siła + USA = Mike Tyson
- Komputer + cyfra + Ukraina = s1mple (Oleksandr Kostylev)

Jeśli grupa ma trudności, aby odgadnąć hasło, GRUPA może otrzymać podpowiedź
- ciekawostkę biograficzną np.

Iga Świątek (tenis)

Została pierwszą Polką, która zwyciężyła wielkoszlemowy turniej singlowy - Roland Garros, mając 19 lat.

Mike Tyson (boks)

Jego przydomek nawiązuje do niebywalej siły i nieustępliwości, był znany jako „Iron Mike” (Żelazny Mike).

s1mple (Oleksandr Kostylev) (e-sport)

Jest uważany za jednego z najwybitniejszych graczy Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO) w historii.

Punkty i Puzzle

Za prawidłową odpowiedź grupa otrzymuje element układanki - PUZZEL. Wyznaczony członek zespołu przynosi go do strefy układania.

Faza końcowa

Grupy zebrały wszystkie puzzle, więc układają wspólną planszę końcową. Na jej podstawie uczestnicy odkrywają finalne hasło - pełne dane sportowych postaci.

Finał

Gra kończy się sukcesem, gdy uda się ułożyć całą planszę i poprawnie zidentyfikować wszystkie postacie



Zakończenie fabuły



5 minut

Misja zakończona sukcesem!

Dzięki Waszej współpracy, sprytowi i odwadze, sztabki złota zostały zabezpieczone, dane o zaginionych postaciach sportowych odzyskane, a cały system identyfikacji został uruchomiony.

*Agencja- **FITNESS MASK** - uznała Was za zespół najwyższej klasy. Wasze działania pokazują, że prawdziwa siła leży we współpracy, koncentracji i zaufaniu.*

Ale pamiętajcie - świat sportu i jego wartości trzeba stale chronić. Kody mogą znów zniknąć.

Systemy mogą się zawiesić. Dlatego Agenci tacy jak Wy muszą być zawsze gotowi. Świetna robota.

Misja zakończona. Ale Wasza gotowość - trwa.



„Drużyna Sukcesu - budujemy firmę!”

Zabawy, gry i ćwiczenia zawarte w konspekcie mają przede wszystkim charakter **integracyjny**, a ich głównym celem jest **rozwijanie współpracy w grupie**. Zadaniem nauczyciela jest takie prowadzenie zajęć, aby **w naturalny sposób wspierać wspólne działanie, wzajemną pomoc i poczucie przynależności do zespołu**.

Szczególnie ważnym elementem tych zajęć jest **integracja dzieci z różnych środowisk**, w tym dzieci krajowych oraz dzieci uchodźczych. Dlatego podczas tworzenia zespołów warto **aktywnie mieszać grupy**, tak aby uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać i nawiązać relacje niezależnie od pochodzenia. W przypadku, gdy dzieci spontanicznie dobierają się wyłącznie według narodowości, nauczyciel powinien **delikatnie interweniować i zachęcać do większej otwartości i różnorodności w grupach**.

Całość zajęć ma sprzyjać **budowaniu zaufania, wzajemnego szacunku i poczucia bezpieczeństwa**, które są fundamentem zarówno dobrej zabawy, jak i skutecznej współpracy.

Elementy sprzętu i papirnicze potrzebne do realizacji konspektu po za sprzętem opisanym w grze czy zabawie:

- magnesy lub taśma klejąca do przyczepiania rzeczy na tablicy
- **po zabawie 1** - przyklejamy grafikę wspólnego budżetu (np. plik banknotów)
- **po zabawie 2** - przyklejamy grafikę mostu i łodzi (np. most i tratwa)
- **po zabawie 3** - przyklejamy grafikę budynek z napisem ministerstwo współpracy i zabawy
- **po zabawie 4** - przyklejamy grafikę znak z przekreślonymi przeszkodami
- **po zabawie 5** - przyklejamy dużą grafikę kilka/ kilkanaście osób na szczycie góry

Grafiki przyklejamy w jedno miejsce np. na tablicy, ścianie, oknie, drabinie. Możemy także wręczać dzieciom, aby one układały sobie w jednym miejscu. Warto zaznaczać, że wszystkie elementy tworzą spójność.



Wprowadzenie fabuły



5 minut

„Słuchajcie, dziś przyszliśmy do Was porozmawiać o... finansach!”

(reakcja dzieci - śmiech, zaskoczenie)

„A kto z Was chciałby mieć kiedyś własną firmę?”

(Pozwalamy dzieciom odpowiedzieć - większość pewnie powie, że tak.)

„A co jest potrzebne, żeby założyć firmę?”

(Kierujemy rozmowę, aż padnie odpowiedź: pieniądze.)

„Super! To dziś zrobimy sobie małą symulację zakładania wielkiej firmy, ale... potrzebujemy Waszej pomocy!”

„To będzie nasza wspólna firma. Każdy z Was ma jakieś fundusze - może trochę kieszonkowego, może kilka złotych... ale to za mało, żeby ruszyć samemu.

Dlatego musimy połączyć nasze siły i współpracować.”

„Zanim zaczniemy, potrzebujemy jednej ważnej rzeczy... nazwy naszej firmy!

Kto ma pomysł?”

(Pozwalamy dzieciom rzucać pomysły - wybieramy jeden lub robimy głosowanie)

„Świetnie! Teraz naszym celem jest oficjalne założenie firmy w Ministerstwie Współpracy i Zabawy!”

„To co, do dzieła?”



Zabawa 1

Misja „Wieża liderów”



10 minut



10 - 30



10 - 14 lat



powierzchnia 10 x 10 metrów, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

wieża liderów

wieża Frobella

ILOŚĆ:

1 szt.

1 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- koordynacja ruchowa - synchronizacja ruchów rąk, nóg, tułowia
- szybkość reakcji



Scenariusz 2 „Drużyna Sukcesu - budujemy firmę!”

Zabawa 1

Misja „Wieża liderów”

Wstęp

Aby powstała firma, potrzebne są fundusze. Niestety, nie mamy jednej wielkiej kwoty na start, ale każdy z Was ma coś od siebie - trochę oszczędności, kieszonkowe, drobne pieniądze.

Sami nie zbudujemy firmy, ale jeśli połączymy nasze środki - możemy stworzyć jedno wspólne konto, jedną dużą inwestycję.

Waszym zadaniem jest zbudowanie wieży z klocków, która symbolizuje naszą wspólną firmę. Ale uwaga - da się to osiągnąć tylko wtedy, gdy będziecie współpracować i pomagać sobie nawzajem!

Organizacja

Ustawienie „wieży liderów”:

- Na środku pola kładziemy konstrukcję z chwytakiem („wieżę liderów”).
- Rozwijamy sznurki tak, aby każde dziecko mogło chwycić jeden lub dwa.

Rozmieszczenie dzieci:

- Dzieci ustawiają się wokół chwytaaka, trzymając napięte sznurki.

Przygotowanie klocków:

- Obok (np. w wyznaczonej strefie) układamy drewniane klocki, które będą służyć do budowania wieży.
- Jeden klocek ustawiamy w centrum jako klocek startowy - na nim dzieci będą budować wieżę.

Instrukcja

Przygotowanie:

Każde dziecko chwyta jeden lub dwa sznurki przymocowane do chwytaaka.

Grupa ustawia się wokół wieży w taki sposób, by sznurki były napięte, a chwytaak uniesiony i stabilny.

Zadanie główne:

Celem grupy jest zbudowanie wieży poprzez sterowanie chwytaakiem: należy podnieść klocek i ustawić go na klocku startowym.

Grupa musi wykazać się koordynacją - każde dziecko odpowiada za odpowiednie napięcie sznurka.

Element dodatkowy - ćwiczenie ruchowe:

Dzieci otrzymują numery (od 1 do liczby uczestników).

Prowadzący co jakiś czas ogłasza numer lub numery oraz ćwiczenie do wykonania (np. „Numer 3 i 5 - obiegają grupę podskakując na jednej nodze”).

Wymienione dzieci powoli puszczaają swoje sznurki, wykonują ćwiczenie wokół grupy i wracają na swoje miejsce, przejmując z powrotem sznurki.

Kontynuacja:

Gra trwa do momentu, aż wszystkie klocki zostaną ustawione w wieży. Można zwiększać poziom trudności (np. więcej dzieci opuszcza stanowiska, trudniejsze ćwiczenia, mniejsze klocki).



Propozycje ćwiczeń

1. Skoki obunóż z krążeniem ramion w przód

Wykonywanie rytmicznych skoków obunóż w miejscu przy jednoczesnym, płynnym krążeniu ramion w przód. Ćwiczenie angażuje zarówno kończyny dolne, jak i górne, doskonalić koordynację ruchową oraz mobilizując stawy barkowe.

2. Naprzemiennie podskoki w biegu z wymachem przeciwległych kończyn

Skoki wykonywane naprzemiennie w górę z jednoczesnym dynamicznym unoszeniem przeciwległych kończyn (kolano-ręka): lewa ręka - prawa noga, prawa ręka - lewa noga. Ruch angażuje całe ciało, rozwijając koordynację ruchową, rytmizację oraz świadomość własnego ciała.

3. Skip A z wymachem ramion w górę

Bieg w truchcie z wysokim unoszeniem kolan (skip A), połączony z jednoczesnym dynamicznym ruchem ramion: ręce zgięte w łokciach startują od klatki piersiowej i kierowane są energicznie w górę nad głowę. Ćwiczenie poprawia wydolność, koordynację i pracę obręczy barkowej.

4. Skip C z poziomymi wymachami ramion

Bieg w truchcie z dotykaniem piętami pośladków (skip C), z równoczesnymi poziomymi wymachami ramion na wysokości barków. Ruch kończyn górnych prowadzony naprzemiennie do przodu i do tyłu w jednej płaszczyźnie. Ćwiczenie wspiera koordynację, aktywizuje mięśnie pośladków i poprawia zakres ruchu w barkach.

Staramy się, aby każde dziecko wykonało przynajmniej dwa razy zadanie dodatkowe w formie rozgrzewki.

Wariacje

Podpowiedź gdy dzieciom trudno wykonać zadanie (np. chwytak chwieje się lub nie łapie klocka):

„Spróbujcie złapać sznurki bliżej chwytaka - krótsze sznurki dadzą Wam więcej kontroli i będzie łatwiej ustawić klocki.”

Trzymanie sznurka bliżej chwytaka zwiększa precyzję ruchów i zmniejsza bujanie całej konstrukcji. Dzieci lepiej wyczuwają ruchy i łatwiej im zsynchronizować działania. W przypadku niepowodzeń, aby ułożyć wszystkie klocki, prowadzący ustala ilość klocków do ustawienia. Np. trzy-cztery.

Pytania do podsumowania

Refleksja prowadzącego:

„Wiecie, zakładanie firmy - tak jak budowanie wieży - nie zawsze idzie gładko. Czasem coś się przewróci, coś nie zadziała... ale ważne, że tworzymy solidne fundamenty: współpracę, zaufanie i zaangażowanie.”

Pytanie do grupy:

„A jak myślicie - czy gdyby każdy z Was miał tylko swoje sznurki, bez pomocy innych - udałoby się samemu zbudować wieżę?”
(Poczekaj na odpowiedzi - dzieci zwykle zauważą, że samemu byłoby trudno lub wręcz niemożliwe.)

Zakończenie:

„Właśnie dlatego czasem warto połączyć siły - tak, jak przy wspólnym finansowaniu firmy. Różne pomysły, różne możliwości, różne sznurki - ale jeden cel!”



Zabawa 2

Na drugi brzeg!



5 minut



10 - 30



10 - 14 lat



dowolny wymiar, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

duże koce

ILOŚĆ:

równa liczbie uczestników

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- wzmacnianie mięśni brzucha
- doskonalenie sprawności biegowej
- wzmacnianie mięśni rąk
- wzmacnianie mięśni nóg



„Słuchajcie, udało się! Mamy nasze pierwsze wspólne konto - jest na nim całkiem pokaźna suma.”

„To idealny moment, by zarejestrować naszą firmę w bardzo ważnym miejscu - w **Ministerstwie Współpracy i Zabawy.**”

„Ale... pojawił się problem.”

„Ten urząd nie znajduje się tutaj. Leży daleko stąd - na tajemniczej wyspie!”

„Dopłynąć można tam tylko specjalnymi, magicznymi łodziami. I żeby nie było za łatwo - to zadanie wymaga **równowagi, sprytu i uważnego działania całej załogi.**”

„Waszym zadaniem będzie przedostać się na wyspę razem z całą grupą. Wyruszamy?”



Scenariusz 2 „Drużyna Sukcesu - budujemy firmę!”

Zabawa 2

Na drugi brzeg!

Organizacja

Przygotowanie łodzi:

- Na ziemi rozkładamy koc lub koce (każdy koc to jedna „łódź”).
- W zależności od wielkości koca dobieramy odpowiednią liczbę dzieci - im więcej dzieci na jednym kocu, tym trudniej, ale ciekawiej!

Instrukcja

1. Załoga:

- Na każdym kocu ustawia się jak najwięcej dzieci - to pasażerowie łodzi.
- Jedno lub dwoje dzieci staje przed kocem - będą „ciągnąć łódź”.

2. Sposób poruszania się:

- Wszystkie dzieci podskakują jednocześnie w górę.
- W tym momencie kapitan(owie) ciągną koc do siebie - czyli „przeciągają łódź” do przodu.
- Ważne: podczas całej podróży nikt nie może stać poza koczem - nogi muszą być zawsze na „łodzi”!

3. Zakończenie podróży:

- Łódź musi dotrzeć do „pomostu” (czyli pachołków) - wtedy załoga dotarła na wyspę.

4. Jeśli jest kilka grup:

- Podkreślamy, że to nie wyścig!
- Zabawa nie ma charakteru rywalizacji - celem jest, aby wszyscy razem dotarli na wyspę.
- Zadanie zostaje wykonane dopiero, gdy każda załoga znajdzie się na brzegu.

Wariacje

Gdy zadanie staje się zbyt trudne do wykonania w dużym gronie, warto podzielić uczestników na mniejsze grupy.

Pytania do podsumowania

- Co pomogło Wam wykonać zadanie?
- Czy wyznaczenie kapitana, który podpowiada np. licząc ułatwia wykonanie zadania?



Zabawa 3

Kulki w drodze



8 minut



10 - 30



10 - 14 lat



powierzchnia 10 x 10 metrów, miejsce dowolne

drewniane lub plastikowe rynienki o długości około 30-40 cm
(np. zrobionych z przepołowionych rurek plastikowych)

POTRZEBNY SPRZĘT:

ILOŚĆ:

5-6 szt.

kulki metalowe lub plastikowe
wiaderko lub pojemnik

5-8 szt.

1 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- precyzja

Wstęp

Dotarliśmy już na wyspę!

Czas teraz przekazać nasze fundusze do Ministerstwa Współpracy i Zabawy. Aby to zrobić, musimy przesłać je przez specjalny kanał transferowy. Nasze fundusze przybrały postać kolorowych kulek, które muszą trafić do wyznaczonego miejsca.

Zadanie wymaga sprytu, precyzji i przede wszystkim - współpracy! Czy uda nam się bezpiecznie dostarczyć wszystkie kulki do celu?



Scenariusz 2 „Drużyna Sukcesu - budujemy firmę!”

Zabawa 3

Kulki w drodze

Organizacja

W odległości około 10 metrów od dzieci ustawiamy pojemnik lub wiaderko - to właśnie tam muszą trafić nasze „fundusze” w postaci kulek. Każda grupa dzieci otrzymuje rynienki oraz kulki.

Zadaniem dzieci jest tak zorganizować się, by kulka mogła swobodnie przemieszczać się od jednej rynienki do kolejnej aż do pojemnika. Każdą rynienkę trzymają wspólnie dwie osoby. Uczestnicy ustalają kolejność ustawienia i sposób przekazywania rynienek między sobą, tak aby kulka nie spadła i dotarła do celu.

Zabawa wymaga dobrej komunikacji, współpracy i uważnego działania całego zespołu!

Instrukcja

Zadaniem dzieci jest wspólne zbudowanie toru z 5 rynienek, którym kulka będzie przemieszczać się w kierunku pojemnika.

Każdą rynienkę trzyma para dzieci. Gdy kulka przemieści się do kolejnej rynienki, para, która właśnie zakończyła swoją część zadania, przekazuje rynienkę następnej dwójce dzieci. Ta biegnie na koniec toru, by kontynuować trasę dla kulki.

W ten sposób dzieci stale przesuwają tor do przodu, aż kulka dotrze do pojemnika oddalonego o około 10 metrów. Następnie uczestnicy wracają na start po kolejną kulkę.

Zadanie kończy się, gdy wszystkie 5 kulek dotrze bezpiecznie do celu. To świetne ćwiczenie na współpracę, planowanie i refleks!

Wariacje

Zmiana dystansu

Można dostosować trudność zadania, zwiększając lub zmniejszając odległość pojemnika od miejsca startu.

Modyfikacja liczby rynienek

Zabawa może być bardziej wymagająca przy mniejszej liczbie rynienek lub łatwiejsza - gdy rynienek jest więcej.

Przerwa na refleksję

Po pierwszej kulce można przerwać zadanie i zachęcić dzieci do rozmowy - jak inaczej mogliby rozwiązać zadanie? Co można zrobić, by kulka dotarła szybciej do celu? To świetna okazja do rozwijania umiejętności analizy i pracy zespołowej.

Podsumowanie

- Zadanie wykonane - świetna robota! Teraz pora na chwilę refleksji.

- Czy macie pomysł, jak można wykonać to zadanie szybciej?

Zastanówcie się wspólnie: co można poprawić, co działało dobrze, a co można było zrobić inaczej?

Pamiętajcie:

- Akceptujemy wszystkie pomysły i wskazówki, pod warunkiem, że nadal opierają się one na współpracy.
- Nie szukamy „dróg na skróty” - np. przenoszenia kulki samodzielnie na rynience - bo w tej zabawie liczy się zgrany zespół!



Zabawa 4

Nie daj się kuli!



5 minut



10 - 30



10 - 14 lat



powierzchnia 10 x 10 metrów, miejsce sala, korytarz szkolny, boisko



POTRZEBNY SPRZĘT:

różnego rodzaju piłki - zróżnicowane wielkościami, w zależności od wielkości grupy zwiększamy ilość piłek. (przykładowe piłki: piłeczka do tenisa stołowego, piłka do tenisa ziemnego, piłka do piłki ręcznej, piłka do siatkówki, piłki do koszykówki, piłka fitness) - ilość piłek zwiększamy w zależności od ilości dzieci / grup.

Wstęp

UMIĘTNOŚCI DOSKONALONE
PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- koordynacja wzrokowo - ruchowa
- wzmacnianie mięśni nóg

Brawo! Udało nam się założyć naszą pierwszą firmę - (tu wstaw nazwę firmy). Jesteśmy teraz prawdziwymi szefami i właścicielami! Ale jak to w prawdziwym świecie bywa, nawet najlepszym firmom czasem przydarzają się trudności. Jak myślicie, jakie problemy mogą spotkać firmę?

Świetnie! Macie bardzo trafne spostrzeżenia. Właśnie dlatego dziś czeka nas ważne zadanie - musimy wspólnie unikać różnych przeszkód, które mogą stanąć na drodze naszej firmy.

Te piłki, które będą się do was toczyć, to symbole takich właśnie kłopotów. Waszym zadaniem jest sprytnie ich unikać, tak żeby przeszły między waszymi nogami, a firma mogła działać dalej bez przeszkód!

Gotowi? Czas ruszać do akcji — obrona firmy przed przeszkodami startuje teraz!



Scenariusz 2 „Drużyna Sukcesu - budujemy firmę!”

Zabawa 4

Nie daj się kuli!

Organizacja

Dzieci ustawiamy w rzędzie, licząc od 5 do 10 osób w jednej linii. Jeśli grupa jest większa, tworzymy 2-3 równoległe rzędy. Każde dziecko stoi w swoim rzędzie w odległości około 1 metra za osobą znajdującą się przed nim, tak aby miało swobodę ruchu i mogło bezpiecznie unikać piłek.

Około 5 metrów przed pierwszym rzędem staje prowadzący zabawę lub wyznaczona osoba. To właśnie ona będzie miała za zadanie turlać różnego rodzaju piłki w kierunku dzieci. Mogą to być piłki małe, duże, lekkie, gumowe - im większa różnorodność, tym ciekawiej!

Zadaniem dzieci będzie uważać, obserwować i unikać nadciągających piłek, tak aby żadna z nich ich nie dotknęła - najlepiej, żeby przeszła między ich nogami. Dzięki temu nasza "firma" będzie działać bez przeszkód!

Instrukcja

Zadaniem dzieci jest poruszać się wspólnie - cały rząd przesuwają się w lewo lub w prawo - tak, aby turlająca się piłka mogła przejść między nogami **każdego uczestnika**. Tylko wtedy zadanie zostaje zaliczone!

Prowadzący turla piłki z przodu, w różnych kierunkach: czasem prosto na środek rzędu, a czasem lekko w lewo lub w prawo, aby utrudnić zadanie i zachęcić dzieci do współpracy i koordynacji ruchów.

Każdą piłkę turlamy **dwa razy**, aby dzieci miały szansę poprawić się lub spróbować jeszcze raz. Po każdym turze (czyli po jednej piłce) **następuje zmiana miejsc** - pierwsza osoba z rzędu przechodzi na jego koniec, a pozostali przesuwają się do przodu.

Zabawę zaczynamy od **najmniejszych piłek**, stopniowo przechodząc do **coraz większych** - dzięki temu dzieci mają czas przyzwyczaić się do zadania i rosnącego poziomu trudności.

Wariacje

Aby zwiększyć poziom trudności i dodać zabawie jeszcze więcej śmiechu i współpracy, możemy wprowadzić dodatkowe utrudnienie - **wszyscy uczestnicy w rzędzie łapią się za ramiona**.

Każde dziecko kładzie dłonie na ramionach osoby stojącej bezpośrednio przed nim, tworząc w ten sposób „pociąg”. Teraz rząd musi poruszać się jako **jeden zgrany zespół** - nie można się rozłączać ani puszczać rąk!

Wspólne przesuwanie się w lewo lub prawo wymaga dobrej komunikacji, uważności i współpracy całej grupy.

To świetny sposób na rozwijanie koordynacji i budowanie zespołowego ducha podczas zabawy.

Pytania do podsumowania

Świetna robota! Poradziliście sobie z zadaniem naprawdę wspaniale. A teraz zastanówmy się wspólnie:

- Czy waszym zdaniem można było coś zrobić lepiej?
- Czy unikanie przeszkód było trudne?
- Które piłki - te małe czy duże - były łatwiejsze do przepuszczenia? Dlaczego?

(podczas rozmowy nawiązujemy do tego, że w życiu też są małe i duże „przeszkody”)

Zwróćcie uwagę, że w tej zabawie najważniejsza była współpraca. Gdy działaliście razem, pomagaliście sobie wzajemnie i uważaliście na siebie - wszystko szło dużo łatwiej.

Pamiętajcie - w zespole zawsze raźniej, a gdy współpracujemy, nawet największe przeszkody można pokonać!

Brawo dla was za zaangażowanie, refleks i świetną pracę zespołową!



Zabawa 5

Challenge ball



5 minut



10 - 30



10 - 14 lat



powierzchnia 10 x 10 metrów, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

duża piłka do koszykówki)

różnej wielkości piłki fitness 40-60 cm

ILOŚĆ:

1 szt.

kilkanaście szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- wzmacnianie mięśni nóg
- wzmacnianie mięśni brzucha

Wstęp

Brawo! Mimo kilku przeszkód, które świetnie udało się wam ominąć, nasza firma wciąż działa - i to całkiem nieźle! Ale jak wiecie, samo otwarcie firmy to dopiero początek.

*Teraz przed nami kolejne wyzwanie - musimy wspólnie **utrzymać ją otwartą**, aby wszystko sprawnie działało, a **biznes się kręcił!** To wymaga równowagi, współpracy i skupienia... gotowi? Zaczynamy kolejny etap naszej przygody!*



Scenariusz 2 „Drużyna Sukcesu - budujemy firmę!”

Zabawa 5

Challenge ball

Organizacja

Dzieci dzielimy na zespoły liczące od 8 do 10 osób. Każdy zespół układa się na plecach w formie koła - tak, aby ich nogi skierowane były do środka.

Gdy wszyscy już leżą, uczestnicy unoszą nogi do góry i zbliżają stopy do siebie tak, aby utworzyć coś w rodzaju „piłkowego stolika” - ich stopy powinny delikatnie stykać się lub być bardzo blisko stóp pozostałych osób w kole.

W takiej pozycji cała grupa będzie współpracować, by utrzymać piłkę nad ziemią, opierając ją wyłącznie na stopach!

Instrukcja

Zadaniem każdej grupy jest **utrzymać piłkę na stopach**, unosząc nogi do góry i współpracując tak, aby **piłka nie spadła na ziemię**.

Każdą piłkę staramy się utrzymać przez **60 sekund**. Po upływie czasu piłka zostaje wymieniona na kolejną - może być większa, mniejsza lub innego rodzaju, by dodać zabawie różnorodności.

Po każdej rundzie dajemy grupom chwilę wytchnienia - **30 do 60 sekund odpoczynku**, aby mogli złapać oddech i przygotować się do kolejnego wyzwania.

Pamiętajcie - kluczem do sukcesu jest **wspólna praca, równowaga i cierpliwość!**

Wariacje

Aby zwiększyć poziom trudności i wprowadzić do zabawy element zaskoczenia, możemy dodać **zadanie dodatkowe**.

W każdej rundzie wskazujemy **jedną lub dwie osoby z grupy**, które w trakcie utrzymywania piłki muszą **delikatnie wstać, obieć koło swojej grupy** (czyli przebiec dookoła leżących osób), a następnie **ponownie położyć się na swoim miejscu i dołączyć do zespołu**, nie dopuszczając do upadku piłki.

Pozostali uczestnicy muszą w tym czasie **dostosować ułożenie nóg i utrzymać równowagę**, by piłka nie spadła mimo chwilowego braku jednego z członków zespołu.

To świetne ćwiczenie na **koordynację, refleks i współpracę w zmieniających się warunkach!**

Wariant ekstremalny:

Podczas utrzymywania piłki, prowadzący daje sygnał (np. klaśnięcie lub hasło „Zamiana!”). W tym momencie **wszyscy uczestnicy muszą szybko zamienić się miejscami z kimś innym w kole**, nie pozwalając, by piłka spadła ze stóp.

Można to zrobić np. turlając się po ziemi, przesuwając się boki lub ostrożnie przeskakując przez środek - w zależności od przestrzeni i poziomu zaawansowania grupy.

To doskonałe ćwiczenie na **spontaniczność, elastyczność i szybkie podejmowanie decyzji**.



Pytania do podsumowania

Świetna robota! Poradziliście sobie z zadaniem naprawdę wspaniale.

A teraz zastanówmy się wspólnie:

- *Czy waszym zdaniem można było coś zrobić lepiej?*
- *Czy unikanie przeszkód było trudne?*
- *Które piłki - te małe czy duże - były łatwiejsze do przepuszczenia? Dlaczego?*

(podczas rozmowy nawiązujemy do tego, że w życiu też są małe i duże „przeszkody”)

Zwróćcie uwagę, że w tej zabawie najważniejsza była współpraca. Gdy działaliście razem, pomagaliście sobie wzajemnie i uważaliście na siebie - wszystko szło dużo łatwiej.

Pamiętajcie - w zespole zawsze raźniej, a gdy współpracujemy, nawet największe przeszkody można pokonać!

Brawo dla was za zaangażowanie, refleks i świetną pracę zespołową!

Zakończenie fabuły



5 minut

Świetna robota! Dzięki waszej współpracy, skupieniu i wzajemnej pomocy udało się utrzymać firmę w ruchu - piłka nie spadała, a biznes kręcił się aż miło!

*To pokazuje, że **każdy z was miał ważne zadanie i dopiero razem udało się osiągnąć sukces.** Czasem wystarczy odrobina równowagi, zaufania i wspólnego działania, by nawet najtrudniejsze zadanie stało się możliwe.*

*Pamiętajcie - **silna drużyna to taka, która potrafi działać razem, nawet leżąc!** Brawo dla całej ekipy - wasza firma naprawdę ma moc!*



Scenariusz 3

„WSPÓLNIE na ratunek zwierząkom!”

Zabawy, gry i ćwiczenia zawarte w konspekcie mają przede wszystkim charakter integracyjny, a ich głównym celem jest **rozwijanie współpracy w grupie**. Zadaniem nauczyciela jest takie prowadzenie zajęć, aby **w naturalny sposób wspierać wspólne działanie, wzajemną pomoc i poczucie przynależności do zespołu**.

Szczególnie ważnym elementem tych zajęć jest **integracja dzieci z różnych środowisk**, w tym dzieci krajowych oraz dzieci uchodźczych. Dlatego podczas tworzenia zespołów warto aktywnie mieszać grupy, tak aby uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać i nawiązać relacje niezależnie od pochodzenia. W przypadku, gdy dzieci spontanicznie dobierają się wyłącznie według narodowości, nauczyciel powinien **delikatnie interweniować i zachęcać do większej otwartości i różnorodności w grupach**.

Całość zajęć ma sprzyjać **budowaniu zaufania, wzajemnego szacunku i poczucia bezpieczeństwa**, które są fundamentem zarówno dobrej zabawy, jak i skutecznej współpracy.

Elementy sprzętu i papirnicze potrzebne do realizacji konspektu po za sprzętem opisanym w grze czy zabawie:

- duży statek/ /łódź - przyklejamy na tablice/drabinę/ścianę
- **po zabawie 1** - przyklejamy grafikę wiewiórki blisko statku
- **po zabawie 2** - przyklejamy grafikę pandy blisko statku
- **po zabawie 3** - przyklejamy grafikę pancernika blisko statku
- **po zabawie 4** - przyklejamy grafikę małej małki blisko statku
- **po zabawie 5** - przyklejamy grafikę ratowników zwierząt!

Wprowadzenie fabuły



5 minut

Dzisiaj przychodzimy do Was z bardzo ważną misją! Na pewnej wyjątkowej wyspie, zwanej „Wyspą Zgranej Gromadki” mieszkają mali, uroczy mieszkańcy - różne zwierzątka.

Niestety, nadchodzi niebezpieczeństwo - wielkie fale tsunami zagrażają spokojowi ich życia i bezpieczeństwu całej wyspy.

Waszym zadaniem będzie pomóc im uciec statkiem i dotrzeć do bezpiecznego miejsca, gdzie będą mogli żyć spokojnie i szczęśliwie.

Czy jesteście gotowi, aby wyruszyć na ratunek i uratować wszystkie zwierzątka?

Zapraszamy do przygody!



Zabawa 1

Uratować wiewiórki!



10 minut



10 - 30



6 - 10 lat



10-15 metrów długości x 3-4 metry szerokości, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

Chusty lub kocyki
woreczki

ILOŚĆ:

6-8 szt.

10 szt.

(w przypadku grupy powyżej 15 osób należy przygotować sprzęt podwójnie)

Wstęp

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- koordynacja ruchowa
- wzmacnianie mięśni rąk

Kochani, przed nami ważna misja - musimy uratować 5 małych wiewiórek, które utknęły po drugiej stronie wyspy!

Ale uwaga - to nie będzie takie łatwe. Wiewiórki boją się naszych rączek, a my nie możemy poruszać się po ziemi, bo wszędzie są ruchome piaski!

Na szczęście mamy magiczne kocyki, które mogą pomóc nam przenieść je bezpiecznie.

Gotowi?



Scenariusz 3 „WSPÓLNIE na ratunek zwierzątom!”

Zabawa 1

Uratować wiewiórki!

Organizacja

Dzieci dobierają się w pary.

Każda para dostaje jeden kocyk i chwyta go za rogi - to będzie nasza mała **trampolina** ratunkowa.

Pary ustawiają się **w dwóch rzędach**, w odstępach około 2-3 metrów.

Prowadzący 1 staje przy pierwszych parach z wiewiórkami (np. woreczkami), a **Prowadzący 2** przy ostatnich - to on odbiera uratowane zwierzątka.

Instrukcja

Pierwsza para otrzymuje jedną wiewiórkę (woreczek). Ich zadaniem jest **wspólnym ruchem podrzucić ją w powietrze**, tak aby poleciała do kolejnej pary.

Kolejna para musi ją **złapać na swój kocyk** - a potem zrobić to samo, przekazując dalej!

Wiewiórka zostaje uratowana, gdy **dotrze bezpiecznie do ostatniej pary** i zostanie odebrana przez prowadzącego.

Jeśli wiewiórka **spadnie na ziemię** - zaczynamy od nowa.

Po każdej wiewiórcie możemy się **zamienić miejscami** - tak, żeby każdy mógł spróbować

Wariacje

Jeśli jest dużo dzieci, pozostałe mogą być **Ratownikami Pomocnikami** - ustawiają się wkoło i:

Ratują wiewiórkę, jeśli poleci za daleko.

W tym czasie **wykonują ćwiczenia sprawnościowe**: pajacyki, podskoki, skip A itp.

Po złapaniu wiewiórki przez pomocnika - przenoszą ją na najbliższy kocyk.

Jeśli zadanie jest za trudne, można przekazywać wiewiórki jak po zjeżdżalni, delikatnie przesuwając je po kocyku.

Pytania do podsumowania

- Co pomogło Wam uratować wiewiórki?
- Czy łatwo było współpracować z kolegą/koleżanką?
- Jak myślicie - czy jedna osoba dałaby radę złapać wiewiórkę na kocyku?
- Co można było zrobić lepiej, żeby wszystkie wiewiórki dotarły bezpiecznie?



Zabawa 2

Uratować małe pandy!



8 minut



10 - 30



6 - 10 lat



10-15 metrów długości x 3-4 metry szerokości, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

piłki różnej wielkości

hula hop

ILOŚĆ:

10-20 szt.

12-16 szt.

(w przypadku grupy powyżej 15 osób należy przygotować sprzęt podwójnie)

Wstęp

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- wzmacnianie mięśni brzucha
- wzmacnianie mięśni nóg

Brawo, uratowaliście wiewiórki! Widać, że współpraca naprawdę działa. Ale nasza przygoda jeszcze się nie kończy...

*Tym razem potrzebujemy Waszej pomocy, by **uratować przerażone małe pandy**, które ze strachu **zwinęły się w puchate kulki** i nie potrafią się same ruszyć.*

*Musicie je **bezpiecznie przenieść** - ale uwaga! **Nie wolno używać rąk** - tylko współpraca nóg może je uratować!*

Gotowi?



Scenariusz 3 „WSPÓLNIE na ratunek zwierzakom!”

Zabawa 1

Uratować małe pandy!

Organizacja

Dzieci dobierają się w nowe pary.

Każda para siada naprzeciwko siebie, tworząc rząd.

Pomiędzy każdą parą układamy hula-hopy - to będą bezpieczne strefy dla pand.

Jeden hula-hop umieszczamy przed pierwszą parą - tam znajdują się pandy (piłki).

Ostatni hula-hop kładziemy za ostatnią parą - to miejsce ratunku.

Instrukcja

Pierwsza para wybiera jedną pandę (piłkę) z hula-hopu.

Wspólnie próbują złapać ją stopami (jedna osoba z jednej strony, druga z drugiej).

Przenoszą pandę do hula-hopu między sobą a kolejną parą.

Następna para przejmuje pandę w ten sam sposób i przenosi ją dalej.

Tak przekazujemy pandy aż do ostatniego hula-hopu, gdzie są bezpieczne.

Gdy wszystkie pandy znajdą się na końcu - misja zakończona sukcesem!

Wariacje

Dla większej liczby dzieci można utworzyć **dwa równoległe rzędy** - ale pamiętajmy: **to nie wyścig!**

Gdy jedna drużyna skończy, **dopinguje drugą**, bo misja jest zaliczona dopiero, gdy **wszyscy uratują pandy**.

Aby podnieść trudność, można ustawić **limit czasu** - ile pand uda się przenieść w 3 minuty?

Jeśli mamy dużo miejsca, można dodać **kolejne hula-hopy** i po przeniesieniu pandy para przemieszcza się na koniec rzędu - tworząc **ruchomy łańcuch ratunkowy**.

Pytania do podsumowania

- Czy to zadanie było łatwe czy trudne?
- Czy z każdą kolejną pandą radziliście sobie lepiej?
- Co pomogło Wam dobrze współpracować?
- Widzicie, jak ćwicząc razem i wspierając się, możemy osiągnąć coraz więcej?



Zabawa 3

Uratować pancerniki!



5 minut



10 - 30



6 - 10 lat



10-15 metrów długości x 3-4 metry szerokości, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

Małe chusty z rączkami
/ zamiennie dwie tyczkiPiłki do siatkówki lub inne
o podobnym rozmiarze, lekkie

ILOŚĆ:

6-12 szt.

5-10 szt.

Wstęp

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- koordynacja wzrokowo - ruchowa
- wzmacnianie mięśni rąk

Udało się! Pandy i wiewiórki są już bezpieczne dzięki Waszej wspaniałej współpracy.

*Ale co to? Spójrzcie... coś twardego leży w trawie! To nie są miękkie piłeczki jak wcześniej... To **kulki z pancerzem**! Wiecie co to może być? Tak, to **pancerniki**! Są bardzo delikatne, mimo że mają twardą skorupę. Nie możemy dotykać ich rękami, bo moglibyśmy je przestraszyć lub zranić. Na szczęście mamy **specjalne narzędzia** do ich przenoszenia - i oczywiście mamy siebie nawzajem!*

*Dobierzcie się w **nowe pary** i ruszamy z pomocą!*



Scenariusz 3 „WSPÓLNIE na ratunek zwierzakom!”

Zabawa 3

! Uratować pancerniki!

Organizacja

Dzieci dobierają się w pary, starając się wybrać nowych partnerów niż poprzednio.

Wszystkie pary ustawiają się **w jednym rzędzie, blisko siebie**.

Każda para dostaje:

małą chustę z rączkami lub

dwie tyczki (każde dziecko trzyma końce jednej tyczek z jednej strony).

Prowadzący staje z przodu rzędu z „pancernikami” (piłkami).

Za ostatnią parą ustawiamy **kojce ratunkowy** - np. pudełko lub obręcz.

Instrukcja

Prowadzący kładzie pancernika (piłkę) na chuście/tyczkach pierwszej pary.

Zadaniem dzieci jest **wspólnie przetrząść piłkę do kolejnej pary**, przekazując ją ostrożnie i płynnie z chusty na chustę lub z tyczki na tyczkę.

Ostatnia para **wkłada piłkę do kojca** - tam pancernik jest już bezpieczny.

Zabawa trwa do momentu, aż **wszystkie pancerniki** znajdą się w kojcu.

Aby było ciekawiej - dodajemy **czasowe wyzwanie**: 6 piłek w 3 minuty!

Wariacje

Poziom trudności: Jeśli zadanie jest zbyt łatwe, zwiększamy tempo lub liczbę piłek.

Duża grupa? Dzielimy dzieci na dwie drużyny - jedna pracuje z chustami, druga z tyczkami.

W połowie rundy następuje **szybka zmiana przyborów** - każdy spróbuje obu sposobów.

Ruchome stanowiska: Pierwsza para po przekazaniu piłki biegnie na koniec rzędu, tworząc niekończący się łańcuch ratunkowy.

Pytania do podsumowania

- Brawo! Udało się uratować kolejne zwierzaki!
- Co było ważniejsze w tej misji: szybkość czy precyzja?
- Czy lepiej działało Wam się, gdy się spieszyliście, czy gdy byliście skupieni?
- Co pomogło Wam podać pancernika bezpiecznie dalej?
- Czy próbowaliście rozmawiać ze swoją parą podczas zadania?
- Zauważyliście? Razem potraficie zrobić naprawdę dużo - wystarczy słuchać się nawzajem, działać wspólnie i nie poddawać się!



Zabawa 4

Uratować Pigmejkę!



8 minut



10 - 30



6 - 10 lat



15 x 15 metrów, miejsce dowolne z wysokim sufitem



POTRZEBNY SPRZĘT:
koce lub chusty animacyjne
lotki do badmintona
rakieta do badmintona
skrzynka

ILOŚĆ:

2-3 szt.

10-15 szt.

1 szt.

1 szt.

Wstęp

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- szybkość reakcji

Hurra! Udało się uratować prawie wszystkie milutkie, puchate zwierzaki!

Ale chwileczkę... czy ktoś widział małe małpki pigmejki? Gdzie one się podziały? Ach, już wiemy! Schowały się wysoko na drzewach — pewnie się wystraszyły i teraz boją się zejść na dół.

Musimy im pomóc! Mam świetny pomysł — zbudujemy specjalną trampolinę, dzięki której małpki będą mogły bezpiecznie zeskoczyć prosto w nasze ramiona. U nas przecież nic im nie grozi!

Gotowi? Do dzieła! Czas na ratunek!



Scenariusz 3 „WSPÓLNIE na ratunek zwierzakom!”

Zabawa 1

Uratować Pigmejkę!

Organizacja

Dzieci dzielą się na kilkusobowe grupy - najlepiej po 8-10 uczestników w każdej. Każda grupa otrzymuje swój kocyk, który wszyscy chwytają mocno za brzegi, tworząc napięte koło.

Gdy wszystko jest gotowe, wyznaczamy pierwszą grupę, która rozpocznie zadanie. Pozostałe dzieci obserwują i kibicują. Gdy jedna grupa zakończy swoją próbę, do działania przystępuje kolejna - aż wszystkie małpki zostaną bezpiecznie uratowane!

Instrukcja

Zadaniem dzieci jest złapanie „małpek” (lotek) na napięty kocyk. Prowadzący odbija lotki w stronę grupy - na początku delikatnie, w pobliżu kocyka, aby dzieci mogły szybko zrozumieć zasadę.

W kolejnych rundach utrudniamy zadanie - lotki są odbijane raz w prawo, raz w lewo, zmuszając grupę do współpracy i przesuwania się razem z kocykiem, by złapać spadającą małpkę. Ważne, aby lotki były odbijane wysoko - to daje dzieciom czas na reakcję i wspólne działanie.

Gdy grupa złapie małpkę na kocyk, delikatnie przenosi ją do „**bezpiecznego kojca**” (np. pojemnika ustawionego na boku). Po zakończeniu swojej rundy, grupa przekazuje kocyk kolejnej drużynie ratowników, gotowej do działania. (w przypadku jednego kocyka) lub jeżeli mamy więcej kocyków podchodzi kolejna grupa.

Wariacje

Jeśli zabawa odbywa się na sali gimnastycznej, możemy ją nieco zmodyfikować. Zamiast lotek i raketek do badmintonu, używamy **piłek do siatkówki lub lekkich piłek gimnastycznych**.

Prowadzący **rzuca piłkę wysoko w górę**, symulując „spadającą małpkę”. Zadaniem dzieci jest tak manewrować kocykiem, aby złapać ją zanim dotknie podłogi.

Ponieważ piłka spada znacznie szybciej niż lotka, wymaga to **jeszcze lepszej współpracy i refleksu** ze strony uczestników. Grupa musi uważnie śledzić tor lotu piłki i dynamicznie przesuwać się z kocykiem, aby bezpiecznie „złapać małpkę”.

Po udanym złapaniu, piłkę należy ostrożnie przenieść do „kojca”. Następnie do działania przystępuje kolejna drużyna ratowników.

Uwaga: Ze względu na większą siłę uderzenia piłki, zaleca się użycie miękkich lub lekkich piłek, a także nadzorowanie zabawy przez nauczyciela z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Pytania do podsumowania

Brawo, mali ratownicy! Wszystkie małpki zostały bezpiecznie uratowane - dzięki Waszej współpracy, refleksowi i dobrej zabawie!

Zanim przejdziemy dalej, zastanówmy się przez chwilę:

- **Czy praca w tak dużej grupie była dla Was trudna?**
- Czy łatwo było dojść do porozumienia i wspólnie działać, czy czasem ktoś ciągnął kocyk w inną stronę?
- **Czy używaliście jakichś komend lub słów, które pomagały Wam się lepiej porozumieć?**
- Może ktoś z Was wpadł na dobry pomysł, jak dawać znaki innym?
- A może macie własne pomysły na to, jak można było jeszcze sprawniej wykonać to zadanie?
- Co byście zmienili, gdybyśmy bawili się jeszcze raz?
- Wasze spostrzeżenia są bardzo ważne - dzięki nim możemy uczynić kolejne misje ratunkowe jeszcze bardziej udane i pełne zabawy!



Zabawa 5

Statek



8 minut



10 - 30



6 - 10 lat



15-20m x 5m, miejsce dowolne

POTRZEBNY SPRZĘT:

ILOŚĆ:

materac

1 szt.



Wstęp

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- wzmacnianie mm. tułowia

Wspaniała robota, poszukiwacze! Wszystkie zwierzaki zostały odnalezione i są już bezpieczne. Brawo! Ale to jeszcze nie koniec naszej przygody...

*Przed nami **ostatnie, bardzo ważne zadanie** - musimy jak najszybciej **odpłynąć z wyspy** do bezpiecznej strefy! Zwierzęta są już załadowane na statki i czekają na nasz sygnał.*

*Mamy jednak małe utrudnienie - są z nami **aż cztery różne gatunki zwierząt**, a każdy z nich wymaga specjalnych warunków podróży. Dlatego **każdy statek musi wypłynąć osobno**, w swoim czasie i we właściwym kierunku.*

*Gotowi do ostatniego rejsu? Czas ruszać - **bezpieczeństwo naszych zwierzaków zależy teraz od Was!***



Scenariusz 3 „WSPÓLNIE na ratunek zwierzakom!”

Zabawa 5

Statek

Organizacja

Dzieci układają się na podłodze jedno obok drugiego, tworząc równy rząd - **niczym spokojna tafla oceanu**.

Leżą na plecach z wyciągniętymi wzdłuż ciała rękami, tworząc **żywy most**, po którym będą "płynąć" nasze statki.

Na pierwszej grupie dzieci delikatnie kładziemy materac - to **statek z wiewiórkami**, gotowy do wypłynięcia w bezpieczną podróż!

Instrukcja

Na początku każde dziecko leży na plecach, jedno obok drugiego, tworząc długi, zwarty „szlak wodny”. Na początku rzędu umieszczamy materac - to nasz **statek z jednym z uratowanych gatunków zwierząt**.

Zadaniem dzieci jest wprowadzenie statku w ruch. Jak to zrobić?

Leżące pod materacem dzieci **delikatnie turlają się w przód**, dzięki czemu materac zaczyna przesuwać się powoli po ich ciałach - jakby naprawdę płynął po falach!

Kiedy dziecko przestaje znajdować się pod materacem, **wstaje, biegnie na koniec rzędu** i ponownie kładzie się na plecach - gotowe, by dalej „nieść” statek.

Zadanie kończy się, gdy **statek dotrze do wyznaczonego miejsca** - czyli bezpiecznego brzegu, wskazanego przez nauczyciela.

Ponieważ uratowaliśmy aż **cztery gatunki zwierząt**, każdy z nich musi odbyć swoją podróż. Dlatego zabawę powtarzamy **cztery razy**, zmieniając „ładunek” statku.

Wariacje

Aby dodać zabawie jeszcze więcej emocji i radości, możemy ją nieco urozmaicić! Tym razem na materacu nie podróżują same zwierzaki - **dołącza do nich kapitan statku!** Spośród dzieci wybieramy **kapitana**, który **kładzie się na materacu** i „dowodzi” całą misją ratunkową. Reszta załogi - czyli dzieci leżące na podłodze - musi jeszcze bardziej współpracować, by bezpiecznie i sprawnie przetransportować statek z kapitanem do brzegu.

Kapitan może dodawać zabawie humoru, wołając komendy, np.

- „W prawo, załogo!”
- „Szybciej, fale nadciągają!”
- „Jeszcze kawałek, już widać ląd!”

Taka wersja nie tylko **zwiększa poziom trudności** - ze względu na dodatkowy ciężar - ale też sprawia, że dzieci jeszcze **chętniej angażują się** w wspólną zabawę i przejmują rolę pełne odpowiedzialności i wyobraźni!

Uwaga! W przypadku, jeżeli dzieciom nie idzie przesuwanie pustego materaca turlając się, mogą leżąc na plecach przesuwać go na wyprostowanych rękach (można kazać wykonać zadanie w dwie strony).



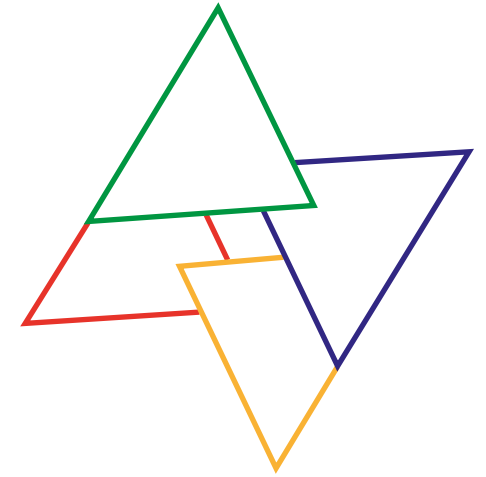
Pytania do podsumowania

Udało się! Wszystkie statki dotarły do bezpiecznego brzegu, a zwierzęta są już całkowicie bezpieczne! Zastanówmy się teraz wspólnie:

- **Czy to było łatwe zadanie?**
- **Co by się stało, gdyby turlała się tylko jedna osoba albo tylko kilka dzieci?**
- Pewnie wtedy nasz statek nie ruszyłby z miejsca albo zatrzymałby się na środku oceanu!

To właśnie dzięki współpracy całej załogi, cierpliwości i wzajemnej pomocy udało się nam osiągnąć cel. Każdy z Was miał ważną rolę - i tylko razem mogliśmy sprawić, że wszystko poszło tak świetnie!

Brawo za wspólną pracę, wytrwałość i dobrą zabawę!



Zakończenie fabuły



5 minut

Dzisiaj wspólnie uratowaliśmy wszystkie zwierzęta — udało się to dzięki Waszej wytrwałości, zaangażowaniu i przede wszystkim świetnej współpracy.

Pamiętajcie, że razem możemy osiągnąć naprawdę wiele! Wasza pomoc i wzajemne wsparcie sprawiły, że ta przygoda zakończyła się sukcesem.

Dziękuję Wam za wspólną zabawę i za to, że pokazaliście, jak ważne jest działanie w zespole.

Do zobaczenia na kolejnych misjach!



Scenariusz 4

„Magiczna Wioska Przyjaźni”

Zabawy, gry i ćwiczenia zawarte w konspekcie mają przede wszystkim charakter integracyjny, a ich głównym celem jest **rozwijanie współpracy w grupie**. Zadaniem nauczyciela jest takie prowadzenie zajęć, aby **w naturalny sposób wspierać wspólne działanie, wzajemną pomoc i poczucie przynależności do zespołu**.

Szczególnie ważnym elementem tych zajęć jest **integracja dzieci z różnych środowisk**, w tym dzieci krajowych oraz dzieci uchodźczych. Dlatego podczas tworzenia zespołów warto aktywnie mieszać grupy, tak aby uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać i nawiązać relacje niezależnie od pochodzenia. W przypadku, gdy dzieci spontanicznie dobierają się wyłącznie według narodowości, nauczyciel powinien **delikatnie interweniować i zachęcać do większej otwartości i różnorodności w grupach**.

Całość zajęć ma sprzyjać **budowaniu zaufania, wzajemnego szacunku i poczucia bezpieczeństwa**, które są fundamentem zarówno dobrej zabawy, jak i skutecznej współpracy.

Elementy sprzętu i papirnicze potrzebne do realizacji konspektu po za sprzętem opisanym w grze czy zabawie:

- magnesy lub taśma klejąca do przyczepiania rzeczy na tablicy lub w innym miejscu (ściana, drabinki itp.)
- mapa postępu- przyklejamy na tablice/drabinkę/ścianę (załącznik nr 1)
- karta symboli do wycięcia i rozlosowania grup (załącznik nr 2)
- przykładowe przepisy i cenniki składników (załącznik nr 3)
- karta z krokami tanecznymi (załącznik nr 4)

Podział na grupy:

dzieci można podzielić na 4 grupy, w przypadku mniejszej liczby dzieci można stworzyć 3 bądź nawet 2 grupy.

Opcja 1

Dzieci na początku zajęć losują symbol plemiona, do którego będą przynależeć.

Opcja 2

Podział może być również wykonany przez nauczyciela, na wzór Tiary Przydziału z filmu Harry Potter. Nauczyciel mówi np. „czuję siłę i zaradność- te cechy pasują do Ognistych Smoków”.



Przebieg zabaw:

Każda grupa posiada swoją **mapę postępu**, na której odhacza wykonane stacje. (patrz załącznik nr 1). W każdej grupie zostaje wybrany kapitan, który zapisze nazwę swojej grupy oraz będzie odpowiedzialny za zaznaczanie wykonania zadania. Na każde zadanie jest określony czas, tak żeby nauczyciel mógł kontrolować przebieg.

W przypadku braku możliwości wydrukowania potrzebnych materiałów, postępy grup można zaznaczać w dowolny sposób.

Wprowadzenie fabuły

**5 minut**

Witajcie w Magicznej Krainie Przyjaźni!

*To zaczarowane miejsce, gdzie od lat żyją cztery niezwykle plemiona: **Skrzaty Leśne, Magiczne Drzewa, Wróżki Świetliste, Ogniste Smoki**. Choć różnią się wyglądem, stylem życia i mocą, wszystkie łączy jedno - **szacunek, życzliwość i chęć współpracy**.*

*Dziś nadszedł wyjątkowy dzień - **Wielka Wyprawa**, podczas której każde plemię wyruszy, by stworzyć swój własny dom, przygotować specjalny posiłek, który podzieli z innymi, oraz poznać tradycje pozostałych plemion. Wędrówka ta zakończy się wspólnym świętem, gdy wszystkie cztery plemiona połączą się, tworząc **jedną wielką Wioskę Przyjaźni** - miejsce, gdzie różnorodność jest siłą, a przyjaźń najcenniejszym skarbem.*

Przygotujcie się na dzień pełen przygód, zabawy, wspólnego działania i magicznych chwil!



Zabawa 1

Budujemy Domy Plemion!



8 minut



10 - 30



6 - 10 lat



10-15 metrów, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

materace
maty
stożki/pachołki
krążki piankowe

ILOŚĆ:

4 szt.
4 szt.
12 szt.
12 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE
PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- wzmacnianie mięśni ramion
- doskonalenie sprawności biegowej

Wstęp

Kochani, przed Wami pierwsze wyzwanie!

*Każde plemię potrzebuje swojego miejsca na odpoczynek, zabawę i spotkania - dlatego zaczniecie od budowy swojego domu. To nie tylko zadanie, to **wielka misja budowniczych!***

Tylko razem, z pomocą wyobraźni i przyjaźni, możecie stworzyć prawdziwe domy dla każdego plemienia.

Gotowi do działania? No to... budujemy!



Organizacja

Dzieci są dobrane w grupy.

Sprzęt do zbudowania domu jest przygotowany na środku sali/półówki sali.

Każda grupa ma swój zestaw, z którego może budować

Instrukcja

Każda grupa dostaje wyznaczony teren budowy. Aby stworzyć swój dom, dzieci muszą przenieść przybory z punktu zbiórki na miejsce budowy.

Podczas przenoszenia przyborów dzieci muszą trzymać się za ręce. Dopiero po przetransportowaniu wszystkich elementów mogą zbudować "dom".

Dzieci mogą zabrać na raz tylko jedną rzecz do budowy domu.

Zaznaczamy, że to nie jest wyścig i każda grupa może mieć zbudowany dom inaczej niż reszta.

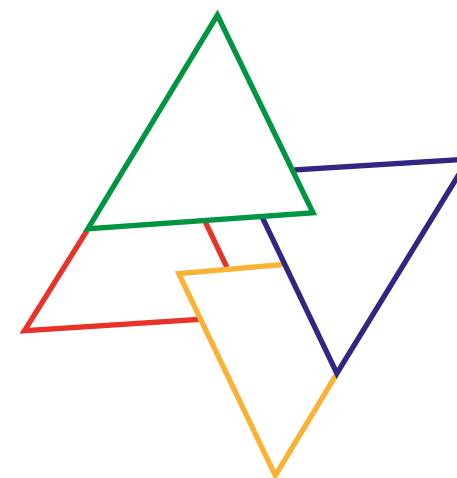
Wariacje

Sprzęt potrzebny do budowy domu może być różny, w zależności od tego co posiadamy, nie ma żadnych ograniczeń.

Dzieci mogą przenosić sprzęt w inny sposób np. trzymając się za ramiona, podając sobie każdą rzecz po kolei z rąk do rąk.

Pytania do podsumowania

- Czy łatwo było przenosić materiały budowlane trzymając się za ręce, czy łatwiej by było samemu?
- Czy jedna osoba dałaby radę przenieść wszystko sama?
- Czy byliście zgodni co do tego, w jaki sposób miał wyglądać dom?



Zabawa 2

Wyprawa do sklepu



8 minut



10 - 30



6 - 10 lat



10-15 metrów, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

materace
maty
stożki/pachołki
krążki piankowe

ILOŚĆ:

4 szt.
4 szt.
12 szt.
12 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE
PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- wzmacnianie mięśni ramion
- doskonalenie sprawności biegowej

Wstęp

Kochani, przed Wami pierwsze wyzwanie!

*Każde plemię potrzebuje swojego miejsca na odpoczynek, zabawę i spotkania - dlatego zaczniecie od budowy swojego domu. To nie tylko zadanie, to **wielka misja budowniczych!***

Tylko razem, z pomocą wyobraźni i przyjaźni, możecie stworzyć prawdziwe domy dla każdego plemienia.

Gotowi do działania? No to... budujemy!



Organizacja

Dzieci są dobrane w grupy.

Sprzęt do zbudowania domu jest przygotowany na środku sali/półówki sali.

Każda grupa ma swój zestaw, z którego może budować

Instrukcja

Każda grupa dostaje wyznaczony teren budowy. Aby stworzyć swój dom, dzieci muszą przenieść przybory z punktu zbiórki na miejsce budowy.

Podczas przenoszenia przyborów dzieci muszą trzymać się za ręce. Dopiero po przetransportowaniu wszystkich elementów mogą zbudować "dom".

Dzieci mogą zabrać na raz tylko jedną rzecz do budowy domu.

Zaznaczamy, że to nie jest wyścig i każda grupa może mieć zbudowany dom inaczej niż reszta.

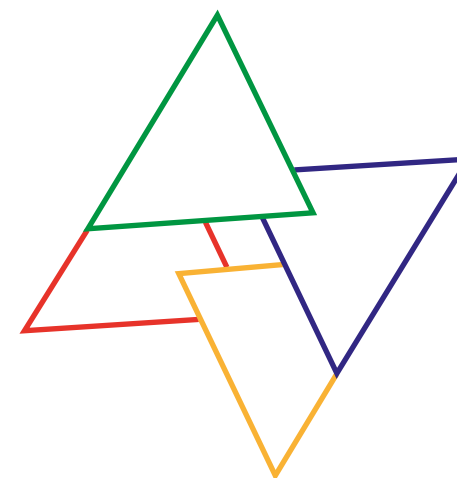
Wariacje

Sprzęt potrzebny do budowy domu może być różny, w zależności od tego co posiadamy, nie ma żadnych ograniczeń.

Dzieci mogą przenosić sprzęt w inny sposób np. trzymając się za ramiona, podając sobie każdą rzecz po kolei z rąk do rąk.

Pytania do podsumowania

- Czy łatwo było przenosić materiały budowlane trzymając się za ręce, czy łatwiej by było samemu?
- Czy jedna osoba dałaby radę przenieść wszystko sama?
- Czy byliście zgodni co do tego, w jaki sposób miał wyglądać dom?



Zabawa 3

Gotowanie obiadu



8 minut



10 - 30



6 - 10 lat



10-15 metrów, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

woreczki	ILOŚĆ:
piłeczki pingpongowe	12 szt.
obręcze	12 szt.
opaska	4 szt.
hula-hop	4 szt.
wiadra	4 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE
PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- wzmacnianie mięśni ramion
- doskonalenie koordynacji ruchowej

Wstęp

Dzięki Waszej wspaniałej współpracy wszystkie składniki zostały już zebrane. Teraz nadszedł czas na kolejny etap - przygotowanie eliksiru obiadowego w wielkim kotle!

Ale uwaga - ten eliksir można ugotować tylko wtedy, gdy każdy z Was będzie bezpiecznie przeprowadzony do kotła. To nie będzie takie proste, bo droga jest kręta, a w powietrzu czuć już zapach magii!

Tylko działając razem, możecie sprawić, że eliksir się uda, a mieszkańcy wioski będą mogli świętować wspólną ucztę.



Organizacja

Osoba, która będzie przeprowadzana zakłada opaskę i trzyma swój składnik w ręce.

Dzieci ustawiają się w rzędzie jeden za drugim, kładąc sobie ręce na barkach ostatnia osoba jest osobą z opaską.

Obok domów ustawione są hula-hopy/wiadra, do których trzeba wrzucić składnik.

Dzieci przeprowadzają siebie nawzajem po kolei.

Instrukcja

Po zdobyciu składników dzieci przygotowują "eliksir obiadowy" w wielkim kotle. Każdy składnik musi być osobno przeniesiony do „kotła” (wiadro, obręcz).

Dzieci muszą się tak podzielić składnikami, żeby każde miało przynajmniej jeden składnik. Osoba, która transportuje składnik ze „sklepu” ma zasłonięte oczy opaską, reszta grupy prowadzi go za barki, żeby doprowadzić go do miejsca docelowego.

Ważne, aby za każdym razem wymieniać osoby z zasłoniętymi oczami. Pilnujemy, aby grupa się nie rozłączała.

Wariacje

Dzieci mogą przeprowadzać się trzymając się za ręce bądź tylko dawać sobie słowne podpowiedzi.

W przypadku dużej grupy, żeby dzieci nie czekały, mogą się przeprowadzać parami.

Jeśli ktoś nie ma opasek, dzieci mogą wrzucać składniki do kotła z wyznaczonej odległości np. 2 m.

Można dzieci podzielić na pary i w parach prowadzą się wzajemnie. (potrzeba więcej sprzętu)

Pytania do podsumowania

- Co okazało się trudniejsze - prowadzenie osoby z opaską czy bycie prowadzonym?
-
- Co byście zrobili inaczej, gdybyście mieli to zadanie powtórzyć?
- Jak czuliście się mając opaskę na oczach?
- Czy podglądaliście?



Zabawa 4

Budowanie Mostów Przyjaźni



8 minut



10 - 30



6 - 10 lat



10-15 metrów, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

ILOŚĆ:

stożki

12 szt.

płaskie, gumowe grzybki

30 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- doskonalenie sprawności biegowej
- wzmacnianie mięśni nóg
- wzmacnianie mięśni ramion

Wstęp

Brawo! Elik sir obiadowy gotowy! Dzięki Waszemu zaangażowaniu i współpracy wszystkie składniki trafiły do kotła, a zapach pysznej ucztę unosi się już nad całą polaną.

A skoro wszystko gotowe... czas na odwiedziny! W końcu mieszkanie obok siebie i teraz możecie się nawzajem zapraszać do swoich domów.

Każda grupa będzie teraz przechodzić po kolei po inną - żeby wspólnie świętować, dzielić się eliksirem i spędzić razem czas. Ale pamiętajcie, że trzeba się nawzajem odnaleźć i zaprosić - bez tego goście nie dotrą!

Gotowi? Pierwsza grupa rusza w drogę, a reszta czeka na zaproszenie.



Organizacja

Każda grupa ustawia się przy swoich domach i otrzymuje zestaw grzybków.

Dzieci tworzą ścieżkę z grzybków tworząc most.

Podłoga parzy, dzieci jeden po drugim przemieszczają się po grzybkach do kolejnej grupy.

Instrukcja

Grupy budują wspólne mosty, łącząc się w jedną osadę. Każda grupa ma wybrany przybór, potrzebny do zbudowania mostu. Jedna grupa „idzie” po drugą poruszając się wyłącznie po grzybkach. Dzieci mogą sobie kibicować i się wspierać w przechodzeniu z jednego domu do drugiego.

Wariacje

Do budowania mostu, można użyć różnego sprzętu i sposobu przemieszczania się między domami. Dzieci mogą użyć mat i przeskakiwać całą grupą z jednej na drugą. Mogą stworzyć ścieżkę z hulaopów.

Dzieci mogą również podawać sobie piłkę z rąk do rąk co utworzy symboliczny most.

Pytania do podsumowania

- Czy łatwiej było przechodzić, gdy ktoś Was wspierał lub podpowiadał?
- Jak sobie radziście, gdy grzybki leżały zbyt daleko?
- Czy mieliście jakiś pomysł na to, jak pomagać kolejnym osobom w przejściu?
- Jak się czuliście, gdy inne grupy dołączały do Waszej osady?



Zabawa 5

Wspólne biesiadowanie i Taniec Przyjaźni



8 minut



10 - 30



6 - 10 lat



10-15 metrów x3, miejsce dowolne



POTRZEBNY SPRZĘT:

karta z krokami

ILOŚĆ:

1 szt.

UMIEJĘTNOŚCI DOSKONALONE
PRZEZ UCZNIÓW:

- współpraca
- wzmacnianie mięśni nóg
- rozwijanie koordynacji i poczucia rytmu

Wstęp

Przeszliście razem przez wszystkie wyzwania - zbudowaliście domy, zdobyliście składniki, ugotowaliście eliksir obiadowy, a teraz połączyliście swoje domy w jedną, wielką osadę. To niesamowite, ile udało się Wam wspólnie osiągnąć, ale to jeszcze nie wszystko.

Czy słyszycie to? Z polany dochodzi muzyka! Dźwięki bębnów, klaskania i tupania wzywają nas do wspólnej zabawy. To czas świętowania i radosnego tańca!

*Ale zanim zaczniemy, trzeba nauczyć się kilku ważnych kroków. Mamy jednego **Lidera Tańca**, który zna cały układ.*

Waszym zadaniem będzie najpierw nauczyć kroków, a następnie. wspólnie zatańczyć.



Wspólne biesiadowanie i Taniec Przyjaźni

Zabawa 5

Organizacja

Dzieci po budowaniu mostów będą wspólnie w jednym miejscu.

Zostaje wybrana jedna osoba z każdej grupy, Lider Tańca, która uczy swoją grupę kroków.

Po określonym czasie, wszystkie grupy próbują zatańczyć razem.

Instrukcja

Pełna integracja wszystkich plemion, finałowa współpraca. Skoro wszyscy już są razem, mogą wspólnie pobiesiadować. Jedna osoba z grupy otrzymuje kartę z krokami i stara się nauczyć resztę. Na koniec wszyscy wykonują wspólny taniec, tak żeby wykonać równo po kolei wszystkie kroki.

Wariacje

Aby utrudnić zadanie Liderzy Tańca mogą wspólnie wymyślić kroki do tańca i nauczyć resztę. Może się zdarzyć tak, że będzie jedna odważna osoba, która od razu będzie chciała wszystkich na raz nauczyć kroków.

Nauczyciel może puścić wybraną muzykę.

Dzieci mogą dodatkowo ustawić w określony sposób np. pierwszy rząd smoki, drugi wróżki itp. Wszystkie pomysły mile widziane

Pytania do podsumowania

- Co było ważniejsze - zapamiętać wszystkie kroki, czy bawić się razem?
- Czy Lider Tańca dobrze przekazał Wam kroki? Co Wam w tym pomagało?
- Jak myślicie - co sprawiło, że Wasz taniec był naprawdę wspólny?



Scenariusz 4 „Magiczna Wioska Przyjaźni”

Zakończenie fabuły



5 minut

Dzięki waszej współpracy, pomysłowości i zaangażowaniu wszystkie plemiona połączyły siły i stworzyły Wielką Wioskę Przyjaźni.

Każdy z was wniósł coś wyjątkowego: odważne pomysły, dobrą zabawę i chęć pomagania innym.

Teraz razem możemy świętować powstanie wioski, w której wszyscy tworzą jedną wielką drużynę.

Dziękuję Wam za wspólną zabawę i za to, że pokazaliście, jak ważne jest działanie w zespole. Do zobaczenia na kolejnych misjach!



Projekt graficzny oraz skład: Fundacja V4Sport
Korekta językowa: Katarzyna Statkiewicz

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



