



**SPORTY  
& HEALTHY**

# ZIMOWA OLIMPIADA

Temat: Kształtowanie  
wytrzymałości, kondycji  
i ogólnej sprawności.



## Cele zajęć:

**Ogólne:** ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała, kształtowanie wytrzymałości i kondycji, poprawa ogólnej sprawności fizycznej, poznanie nowych dyscyplin sportowych, zasady fair play.

**Operacyjne (szczegółowe):** Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- poprawia wytrzymałość i kondycję;
- wzmacnia wydolność oddechową;
- poznaje dyscypliny sportowe;
- uczy się zasad rywalizacji sportowej.

**Metody:** naśladowcza ściska, zadaniowa ściska, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

**Formy pracy:** indywidualne i grupowe.

**Pomoce dydaktyczne:** pachołki, makarony piankowe, piłki, płaskie znaczniki, sznurek lub lina, sanki lub koce.

**Czas trwania:** 30 minut



## Przebieg zajęć:

**Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przypominamy co to jest olimpiada, kto w niej bierze udział, jaki jest jej symbol.**

### Rozgrzewka

#### 1. „Koła olimpijskie”

W ograniczonej przestrzeni dzieci dowolnie się poruszają: biegają, skaczą, maszerują. Na sygnał prowadzącego np. gwizdek, dzieci muszą jak najszybciej utworzyć koła – złapać się za ręce. Mogą być dowolnej wielkości małe (2-3 osoby) lub duże (kilka, kilkanaście osób). Zabawę powtarzamy kilka razy, można ustalać jak duże tzn. ilu osobowe mają być koła. Na koniec wszystkie dzieci tworzą jedno duże koło.

#### 2. „Ogień olimpijski”

Dzielimy dzieci na dwie grupy, które stoją w kolejce naprzeciwko siebie w odstępach kilku metrów. Budujemy pochodnię z ogniem: pachołek + znacznik + mała piłka. Pierwszy zawodnik z dowolnej drużyny zaczyna bieg z ogniem olimpijskim. Starając się nie zgubić piłki – ognia przebiega na drugą stronę i przekazuje ogień pierwszej osobie z drugiej drużyny itd. Aż wszystkie dzieci przebiegną z ogniem a drużyny zamienią się miejscami.

## Część główna – zimowa olimpiada (wzmocnienie mięśni i ogólnej sprawności)

### 3. „Slalom gigant” (wzmacnianie mięśni rąk i wytrzymałość)

Dzieci dzielimy na 2-3 drużyny. Każda drużyna ma do pokonania slalom ustawiony z pachołków. W każdej drużynie dzieci dzielą się na 3 osobowe zespoły. Jedna osoba z takiego zespołu siedzi na sankach (jeśli zajęcia są na dworze) lub na kocu, dwie pozostałe osoby ciągną sanki/koc i pokonują jak najszybciej trasę slalomu. Po ukończeniu zadania przekazują sanki/koc kolejnej „trójce”. Zadanie powtarzamy tyle razy, aby każde dziecko miało szansę jechać na sankach/kocu.

### 4. „Hokej” (wzmacnianie mięśni ramion, koncentracja, celność, koordynacja oko-ręka)

Ustawiamy bramkę np. wykorzystując pachołki oraz linię (kilka kroków przed bramką), z której można oddawać strzały do bramki. W zależności od miejsca gdzie odbywają się zajęcia jako krążek można wykorzystać płaski znacznik lub małą piłkę a kij hokejowy to makaron piankowy. Każde dziecko próbuje oddać strzał do bramki.

### 5. „Mroźny berek” (wzmacnianie wytrzymałości)

Wybrane dziecko jest mroźnym berkiem. Pozostałe uciekają jednak jeśli ktoś zostanie złapany przez berka jest zamrożony, stoi nieruchomo. Żeby odmrozić (uwolnić kogoś) trzeba ta osobę przytulić! Wtedy złapane dziecko znowu włącza się do zabawy.

### 6. „Śnieżne forty” (wzmacnianie wytrzymałości i siły, koordynacja oko-ręka, celność)

Dzieci dzielimy na drużyny, każda drużyna buduje swoje forty (ze śniegu lub z dostępnych pachołków/materacy itp.). Dodatkowo przygotowujemy kule (kule śnieżne lub małe miękkie piłki. Na sygnał nauczyciela rozpoczynamy bitwę. Każda drużyna stara się celować w śnieżne forty drużyny przeciwnej, kto szybciej zburzy cele wygrywa! Ważne, aby drużyny miały wyznaczone swoje pola, których nie mogą przekroczyć w czasie bitwy czyli linie, których nie przekraczają w momencie rzutów do celu.

### 7. „Biathlon” (wytrzymałość, koordynacja oko-ręka, wzmacnianie siły i ogólnej sprawności)

Ustawiamy tor (np. prostokąt wyznaczony przez pachołki, lub przez liny itp.). w jednym miejscu dodatkowo wyznaczamy stanowisko do „rzutów”, kulki śnieżne lub małe piłki i cel – pachołek, tarcza itp. na sygnał dziecko startuje, pokonując trasę jak najszybciej i starając się w wyznaczonym miejscu rzucić do celu. Prowadzący mierzy czas pokonania trasy. Zadanie wykonujemy przynajmniej dwa razy tak, aby każde dziecko spróbowało pokonać swój własny, poprzedni, czas.

## Zakończenie – ćwiczenia rozciągające wszystkie partie ciała (skłony, wykroki, skrętoskłony, itp.)

