

AKADEMIA ZMYŚŁÓW I CIAŁA - WF Z KOŁEM FORTUNY

SCENARIUSZ ZABAWY

URZĄDZENIE

Koło edukacyjne - Fortuna zdrowia



● CEL ZABAWY

Zintegrowanie aktywności fizycznej, sensorycznej i neurologicznej w jedną spójną grę, w której uczniowie samodzielnie losują wyzwania dla całej grupy.

📍 MIEJSCE

Sala gimnastyczna, boisko sportowe

👥 GRUPA WIEKOWA

~ 6-12 lat

● CZAS TRWANIA

45 min

✦ WPROWADZENIE

▲ NARRACJA DLA DZIECI

Cześć!
Dzisiaj nasz WF zamienia się w prawdziwe laboratorium zmysłów i ruchu. Na środku sali stoi nasze centrum dowodzenia - Koło.

Zobaczcie, że nie ma tu tylko zwykłych ćwiczeń! Jest Skóra, Mózg, Oczy, Serce... Dzisiaj to Wy kręcicie, a to, co wylosujecie, staje się wyzwaniem dla nas wszystkich.

Sprawdzimy nie tylko Waszą szybkość, ale też węch, wzrok i to, jak szybko Wasze mózgi łączą kropki.

Gotowi na 12 kroków do mistrzostwa zmysłów? Zaczynamy!"

▲ PRZYGOTOWANIE STANOWISKA

- ☐ **Urządzenie Koło edukacyjne - Fortuna zdrowia:** Centralnie i stabilnie ustawione.
- ☐ **Strefy:** Ułóż duży okrąg z pachołków wokół Koła - to strefa zbiórki po każdym zadaniu rozbiegowym.

AKTYWNOŚCI I EKSPERYMENTY

1

EKSPERYMENT

KARDIOLOGICZNY I NEUROLOGICZNY ROZRUCH

7 min

SKŁADNIKI / MATERIAŁY

- ☐ Koło edukacyjne,
- ☐ głośnik z muzyką,
- ☐ przestrzeń do ćwiczeń.

INSTRUKCJA

- Dwoje pierwszych uczniów kręci Kołem. Celujemy w pola SERCE lub MÓZG (jeśli wypadnie inne, kręcimy do skutku tylko dla tej rundy).
- Gdy wypadnie SERCE: uczeń odczytuje zadanie „Zrób 3 przysiady z wyskokiem”. Lider staje na środku i wyznacza tempo, a cała klasa wykonuje 3 pełne serie takich wyskoków (łącznie 9).
- Gdy wypadnie MÓZG: uczeń czyta „Dotknij prawym łokciem lewego kolana i na odwrót”. Grupa przez 1 minutę wykonuje to naprzemienne ćwiczenie w rytm dynamicznej muzyki.

CEL EDUKACYJNY

Dynamiczne podniesienie tętna oraz pobudzenie obu półkul mózgowych do współpracy poprzez ruchy naprzemienne.

2

EKSPERYMENT

SENSORYCZNI DETEKTYWI

10 min

SKŁADNIKI / MATERIAŁY

- ☐ Różnorodne sprzęty na sali (drabinki, materace, piłki),
- ☐ 3-4 słoiczki zapachowe (np. cynamon, kawa, cytryna).

INSTRUKCJA

- Kolejne dwoje dzieci losuje. W tej rundzie skupiamy się na polach SKÓRA i NOS.
- Pole SKÓRA: Zgodnie z poleceniem „Znajdź w swoim otoczeniu 3 różne faktury”, uczniowie mają 30 sekund na rozbiegnięcie się po sali i dotknięcie np. chłodnej ściany, szorstkiego materaca i gładkiej piłki.
- Pole NOS: „Zamknij oczy i wskaż 3 zapachy, jakie czujesz”. Dzieci siadają w siadzie skrzyżnym, zamykają oczy, a nauczyciel przechodzi z przygotowanymi słoiczkami (lub po prostu otwieramy okno i próbujemy wyczuć zapachy z dworu).

CEL EDUKACYJNY

Wyostrenie zmysłu dotyku i węchu oraz nauka szybkiego przenoszenia uwagi z ruchu na bodźce z otoczenia.

3

EKSPERYMENT

EKSPRESOWE MRUGANIE I BALANS

7 min

SKŁADNIKI / MATERIAŁY

- ☐ Stoper (w telefonie lub na szyi nauczyciela).

INSTRUKCJA

- Piąte i szóste kręcenie Kołem. Skupiamy się na zadaniu z pola OCZY.
- Uczeń losujący czyta: „W ciągu 10 sekund mrugnij jak największą ilość razy”.
- Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba z pary zamyka i otwiera oczy najszybciej jak potrafi, a druga liczy mrugnięcia.
- Po 10 sekundach nauczyciel krzyczy „ZAMIANA!”. Zabawa, choć statyczna, wzbudza ogrom śmiechu i mocno angażuje mięśnie twarzy.

CEL EDUKACYJNY

Trening motoryki małej (mięśnie twarzy i powiek) oraz budowanie zaufania i skupienia podczas pracy w parach.

AKTYWNOŚCI I EKSPERYMENTY

4

EKSPERYMENT

TEATR GESTU I DŹWIĘKU W BIEGU

7 min



SKŁADNIKI / MATERIAŁY



Koło, pachołki wyznaczające trasę krótkiej sztafety.



INSTRUKCJA

- Siódme i ósme kręcenie. Aktywujemy pole GARDŁO.
- Zadanie brzmi: „Połącz śpiewanie, mówienie z dowolnym gestem lub ruchem ciała”.
- Dzielimy klasę na dwie drużyny. Zadaniem zawodników jest pokonać slalom między pachołkami, ale muszą to robić, np. głośno nucąc ulubioną piosenkę i wymachując rękami jak wiatrak.
- Dziecko, które wylosowało zadanie, wymyśla układ (jaka piosenka i jaki ruch) dla swojej drużyny.



CEL EDUKACYJNY

Przełamanie barier w wyrażaniu własnych emocji głosem i ciałem oraz doskonalenie koordynacji ruchowej.

5

EKSPERYMENT

RULETKA ZASKOCZENIA (COMBO)

8 min



SKŁADNIKI / MATERIAŁY



Brak dodatkowych (tylko Koło).



INSTRUKCJA

- Kręcenia numer 9 i 10. Tym razem gramy wszystkimi polami naraz – cokolwiek wypadnie, robimy to natychmiast!
- Może wypaść Serce (przysiady) połączone zaraz w kolejnym kręceniu z Mózgiem (łokieć do kolana).
- To najbardziej intensywny moment lekcji, w którym dzieci kręcą jedno po drugim, a reszta grupy musi błyskawicznie reagować na wylosowane polecenie.



CEL EDUKACYJNY

Kształtowanie szybkości reakcji i adaptacji do nagle zmieniających się warunków gry.

6

EKSPERYMENT

ODDECHOWY FINAŁ

7 min



SKŁADNIKI / MATERIAŁY



Maty gimnastyczne (dla każdego ucznia).



INSTRUKCJA

- Dwa ostatnie kręcenia. Zatrzymujemy Koło na polu PŁUCA.
- Zadanie to: „Weź 3 głębokie wdechy nosem i jak najwolniej wypuszczaj powietrze ustami”.
- Uczniowie kładą się na matach. Nauczyciel pomaga im skupić się na przeponie (mogą położyć dłonie na brzuchu). Wykonujemy kilka serii wylosowanego zadania, spowalniając tętno po całym teleturnieju.



CEL EDUKACYJNY

Nauka świadomego oddychania, dotlenienie organizmu oraz wprowadzenie ciała w stan relaksu i regeneracji po wysiłku.



PODSUMOWANIE I REFLEKSJA

PYTANIA DLA DZIECI

- Który z Waszych zmysłów (wzrok, węch, dotyk) najbardziej Was dzisiaj zaskoczył podczas ćwiczeń?
- Co było trudniejsze: 3 przysiady z wyskokiem czy dotykanie prawym łokciem lewego kolana w szybkim tempie? Dlaczego?
- Jak się czuliście, kiedy to od Waszego kręcenia Kołem zależało, co będzie robić cała klasa?
- Czy wykonywanie nietypowych zadań, jak mruganie na czas lub śpiewanie w biegu, sprawiło, że poczuliście się swobodniej podczas lekcji WF?

PODKREŚLENIE WARTOŚCI

- ✦ **Edukacja anatomiczna i sensoryczna:** Świadome łączenie poszczególnych organów (Płuca, Mózg, Oczy) z konkretnym działaniem fizycznym.
- ✦ **Wielobodźcowość:** Angażowanie nie tylko mięśni, ale też węchu, wzroku i aparatu mowy.
- ✦ **Sprawczość uczniów:** To dzieci są przewodnikami i losują zadania, co buduje ich pewność siebie.
- ✦ **Integracja międzypółkulowa:** Ćwiczenia z pola "Mózg" poprawiają koncentrację, która przydaje się na kolejnych lekcjach szkolnych.
- ✦ **Edukacja przez zabawę:** Odejście od rygorystycznego oceniania sprawności fizycznej na rzecz wspólnego, radosnego odkrywania możliwości ciała.

POTRZEBNE AKCESORIA I DODATKI

- **Produkt główny:** Koło edukacyjne „Fortuna zdrowia”.
- **Głośnik Bluetooth** na telefon do włączania muzyki tła.
- **Zestaw kolorowych pachołków treningowych.**
- **3-4 bezpieczne, naturalne olejki zapachowe, świece lub owoce w słoiczkach** (do zadania "Nos").
- **Stoper.**
- **Maty gimnastyczne.**

CIEKAWOSTKA

Prawym łokciem lewe kolano?

Dlaczego pole MÓZG nakazuje dotykać prawym łokciem lewego kolana?

To nie jest przypadek! Takie ruchy nazywamy ruchami naprzemiennymi. Kiedy prawa strona Twojego ciała przekracza środkową linię i dotyka lewej strony (i odwrotnie), zmuszasz obie półkule swojego mózgu do błyskawicznej komunikacji przez tzw. ciało modelowane. Wykonywanie takich ćwiczeń przed klasówką z matematyki lub języka polskiego może realnie poprawić Twoje skupienie i szybkość myślenia!