



Piraci

Temat: Kształtowanie koordynacji i zabawy z piłkami.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia kształtujące koordynacja oko-ręka.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- kształtuje koordynację oko-ręka;
- kształtuje skoczność i zwinność;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- poprawia szybkość reakcji.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: drabinka koordynacyjna, pachołki, piłki, piłka na sznurku, pojemnik na piłki/pudełko/koszyk itp., rakietka tenisowa.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

1. „Wyprawa na wyspę piracką” - (zwinność, wytrzymałość, koordynacja)
Dzieci wyruszają na wyspę piracką, wskakujemy do wody i płyniemy poruszając ramionami (kręcimy koła), podskakując na falach jak delfiny, nurkując i zbierając z dna muszelki itp. Na koniec wyskakujemy na plażę i otrząsamy się z wody: prawa ręka, lewa ręka i całe ciało. Tak przygotowani podróżnicy mogą zacząć zabawę na wyspie!



Część główna

2. „Zbieramy kokosy” (koordynacja, zręczność, ogólna sprawność i równowaga ciała)

Każde dziecko zbiera zapasy kokosów – małe piłki. Kokosy podrzucamy i łapiemy, odbijamy od podłogi (kozłowanie), przekładamy z ręki do ręki nad głową, pod uniesionym kolaniem (lewa i prawa noga) oraz dookoła ciała (na wysokości bioder). Dzieci starają się nie zgubić piłki, kontrolować siłę odbicia i wysokość podrzutu.

3. „Most” (refleks, wytrzymałość, koordynacja ciała)

Piraci muszą przejść przez rzekę. Nad rzeką jest most – drabinka koordynacyjna. Każde dziecko musi przejść przez most tak, aby nie dotknąć poprzecznej linii. Na moście można:

- Przebiegać na palcach z wysoko uniesionymi kolanami,
- Skakać obunóż,
- Skakać na jednej nodze,
- Przejść na czworakach,
- Skakać bokiem (krok dostawny)
- Przemieszczać się tyłem itp.

Dodatkowo na moście mogą pojawić się przeszkody: pachołki – drzewa, które trzeba ominąć, płaskie znaczki – żółwie, nad którymi trzeba wysoko skoczyć czy pika na sznurku – pan Szczurek, którego trzeba tak ominąć, żeby go nie dotknąć.

4. „Wulkan” (refleks, koordynacja, współpraca w grupie)

Prowadzący ma przygotowane małe miękkie piłki w pojemniku. Na sygnał wyrzuca piłki – wulkan wystrzela, a dzieci muszą jak najszybciej pozbić wszystkie piłki – gorące kamienie z wulkanu, żeby uratować wyspę. Zabawa kończy się kiedy wszystkie piłki będą powrotem w pojemniku. Jako utrudnienie nauczyciel może odliczać czas, który mają dzieci, aby zebrać wszystkie piłki. Ważne, aby dzieci w tej zabawie współpracowały, mogą sobie podawać piłki żeby jak najszybciej każda piłka trafiła do pojemnika.

5. „Pan Szczurek” (koordynacja oko-ręka, mini tenis, wzmocnienie mięśni ramion)

Nauczyciel trzyma piłkę na sznurku czyli Pana Szczurka. Każde dziecko (po kolei) podchodzi do nauczyciela, zatrzymuje się naprzeciwko z rakieta i stojąc stabilnie, na lekko ugiętych nogach próbuje tak uderzyć rakieta w piłkę, aby piłka zrobiła kilka okrążeń. Pan Szczurek kręci się na karuzeli a dzieci uczą się podstawowego uderzenia w tenisie – forehand.

6. „Statki pirackie” (refleks, wytrzymałość, zwinność)

Wyznaczamy dwa miejsca – statki pirackie. Dzieci zaczynają zabawę stojąc na jednym okręcie. Statki powinny być w dużej odległości od siebie tak, aby dzieci musiały przebiec z jednego statku na drugi. W określonym momencie nauczyciel daje znak, że jest burza i musi nastąpić:

„Zmiana statku”! Wtedy wszystkie dzieci muszą jak najszybciej przebiec na drugi statek (tam są bezpieczne). Jednak pomiędzy statkami pływają rekiny – nauczyciel rzuca miękkie piłki. Dzieci muszą omijać rekiny przebiegając na drugi statek. Piłki mogą się turlać po podłodze lub skakać. Jeśli ktoś zostanie złapany musi wykonać „piracki przysiad”.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające

SPRZĘT SPORTOWY:

- ▬ - DRABINKA KOORDYNACYJNA
- ▲ - PACHOLEKI
- ⊙ - PIŁKA NA SZNURKU
- ⊙ - RAKIETA TENISOWA
- ⊙ - PIŁKI
- ⊙ - POJEMNIK NA PIŁKI

3. MOST

MOST NAD RZEKĄ

4. WULKAN

BUM!

5. PAN SZCZUREK

1. WYPRAWA NA WYSPĘ PIRACKĄ

PEYHAMU - OBBOTY RAMION

ZBIERAMY MUSZTELKI

PODSKOKI

2. ZBIERAMY KOKOSY

PODRZUCANIE

KOZŁOWANIE

6. STATKI PIRACKIE

Materiały udostępniane w ramach Roczego Programu Wsparcia i Szkolenia dla Nauczycieli, autorstwa Kids&Sport (Tennis&Management Sp. z o.o.). Wszelkie prawa zastrzeżone.