



# Góry

**Temat: Wprowadzenie do mini tenisa.**

**Cele zajęć:**

**Ogólne:** sprawność ogólna, koordynacja, siła i sprawność nóg.

**Operacyjne (szczegółowe).** Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni postawnych i mięśni nóg;
- uczy się podstaw mini tenisa;
- podnosi ogólną sprawność organizmu;
- ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową.

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

**Formy pracy:** indywidualne, grupowe.

**Pomoce dydaktyczne:** znaczniki/pachołki, piłki, rakiety, hula-hop/szarfy.

**Czas trwania:** 30 minut

**Przebieg zajęć:**

**Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.**

**Rozgrzewka**

1. Rozkładamy kolorowe znaczniki. Dzieci poruszają się dookoła lub pomiędzy znacznikami jak:
  - niedźwiedzie – na czworakach;
  - kozice – skacząc;
  - orły – biegnąc i machając rękami (skrzydłami);



- owieczki – biegając dookoła.

2. Przejście przez górski strumyk (równowaga ciała) – wyznaczamy „rzekę/strumyk” o szerokości przynajmniej 1 metra. Każde dziecko ma 2 kamienie, tzn. znaczniki lub coś co je zastępuje, np. kawałki gazety. Zadaniem jest przeprowienie się przez rzekę w taki sposób, by w każdej chwili przynajmniej jedna stopa stała na kamieniu. Oznacza to, że dziecko musi na przemian przekładać kamienie i stąpać po nich jak po budowanej ścieżce.

### **Część główna – mini tenis**

1. „Owce”

Kładziemy koła hula hop lub zastępujące je szarfy, sznurek, itp. Będą to zagrody dla zwierząt. Następnie rozsypujemy piłki tenisowe, które w zabawie będą owcami. Dziecko z rakieta w ręku ma za zadanie zagonić owce do zagrody.

Uwaga:

W trudniejszej wersji zabawa może być prowadzona na czas, w rywalizujących grupach lub parach.

2. „Ślalom gigant”

Ustawiamy pachołki w formie toru, wymuszającego przejście/bieg slalomem. Każdy uczestnik musi „przejechać” slalom gigant, tzn. przeprowadzić piłkę przez tor, jedynie za pomocą rakiety.

3. „Świstaki”

Dzieci trzymają odwrócone pachołki, które w zabawie będą norkami dla świstaków. Świstakami są piłki, które prowadzący rzuca w stronę dzieci. Ich zadaniem jest złapanie piłek w pachołki, czyli wpuszczenie ich do nerek.

Uwaga:

W trudniejszej wersji piłkę można rzucać „kozłem” czyli odbijając od podłoża. Rzucać można również w parach, tzn. angażując dzieci w obu rolach w zadaniu.



#### **4. Zakończenie – ćwiczenia rozciągające**

Zabawa w marsz po górach:

- a. Jaskinia – klęk podparty;
- b. Bitwa kozłów – naprzeciwko siebie, dłonie złączone, jedna noga wyciągnięta do tyłu;
- c. Omijanie skał – powolne przejście wokół sali jak najdłuższymi krokami.