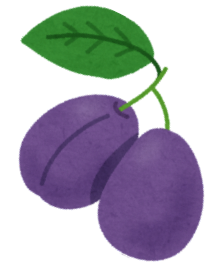


SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“W SADZIE”



Temat: Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej.

Cele zajęć:

Ogólne: doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, ramion oraz dłoni, ćwiczenia poprawiające koordynację, współpraca w grupie.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej,
- uczy się współpracy w grupie,
- wzmacnia sprawność ogólną.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: drabinka koordynacyjna, pachołki, piłki, koła hula-hop lub inne znaczniki.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – poinformowanie o temacie zajęć, przypomnienie jakie owoce i warzywa można znaleźć w jesiennym sadzie.

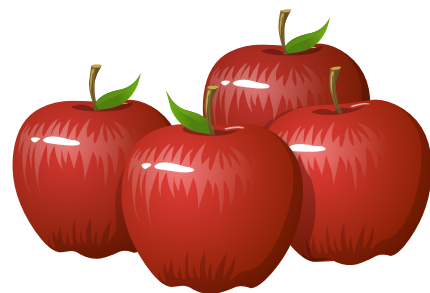
Rozgrzewka

1. „Zbieramy owoce” Dzieci biegają powoli, truchtają dookoła pomieszczenia i zbierają owoce:

- zrywamy jabłka – na zmianę podnoszą prawą i lewą rękę do góry;
- zbieramy śliwki – schylają i na zmianę dotykają prawą i lewą ręką podłogi;
- zrywamy gruszki – krok dostawny i obie ręce w górze;
- turlamy dynie – chód wolnym krokiem na ugiętych nogach.

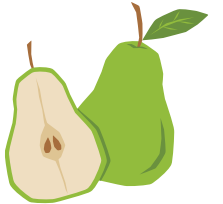
Część główna

2. „Po drabinie, po jabłka” (kształtowanie umiejętności łapania rzucania/celowania, gibkość, zwinność) Rozkładamy drabinkę koordynacyjną, a na jej końcu układamy piłki, czyli jabłka. Dzieci po kolei wspinają się po drabinie na drzewo, czyli np. na czworaka przechodzą przez drabinkę koordynacyjną (lub w inny sposób, np. bokiem, skoki, itp.). Na końcu drabiny, podnoszą piłkę, czyli zrywają jabłko i rzucają je do wyznaczonego celu. W trudniejszej wersji, na końcu drabiny nie czekają ułożone piłki/jabłka, ale dziecko musi złapać rzuconą przez nauczyciela piłkę i dopiero wtedy samo rzuca ją w ustalony cel.



3. „Śliwki” (koordynacja oko-ręka, rzuty - celność, praca w parach) Dzieci dobierają się w pary. Jedno trzyma pachołek, jako koszyczek, a drugie z ustalonej odległości, wrzuca śliwkę (piłkę) do koszyczka. Rzuty, od dołu, górne. Następnie zamieniamy role w zabawie.

4. „Gruszki” (zwinność, refleks, wytrzymałość, równowaga ciała) Wyklejamy taśmą papierową (malarską) lub rysujemy kredą kształt drzewa, czyli pień oraz gałęzie. W dowolnych miejscach, na gałęziach układamy piłki. Będą to wiszące gruszki. Zadaniem dziecka jest wspiąć się na drzewo, czyli przejść dokładnie po liniach taśmy lub kredy i jak najszybciej zebrać wszystkie gruszki, czyli piłki.



5. „Dynie” (współpraca w grupie, siłą mięśni obręczy barkowej i rąk) Grupę dzieci (4-6) ustawiamy w szeregu tak, aby każde stało w kole hula-hop lub „okienku” drabinki koordynacyjnej, czyli w ograniczonej przestrzeni. Tak przygotowana grupa będzie musiała jak najszybciej i jak najdokładniej podawać sobie, wzdłuż szeregu, dynię, czyli dużą piłkę.

- piłka nie może upaść (jeśli upadnie drużyna wykonuje dodatkowe zadanie);
- wykonanie zadanie musi się odbyć w ustalonym czasie;
- dla starszych dzieci wprowadzić można rywalizację drużyn, grup..

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

