

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “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:

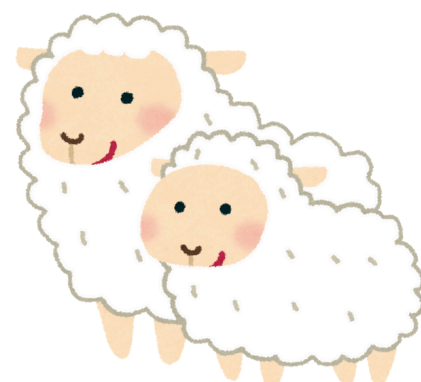
- niedźwiedzie – na czworakach;
- kozice – skacząc;
- orły – biegnąc i machając rękami (skrzydłami);
- owieczki – biegając dookoła.



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 przepłynięcie 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

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 norek.

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.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

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.

