

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “WIOSNA”

Temat: Koordynacja oko-ręka.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające ogólną siłę i wytrzymałość, koordynacja oko-ręka.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- kształtuje koordynację oko-ręka;
- kształtuje skoczność i zwinność;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- rzuca do celu.

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

Formy pracy: indywidualne.

Pomoce dydaktyczne: płaskie znaczniki, pachołki, piłki.

Czas trwania: 30 minut

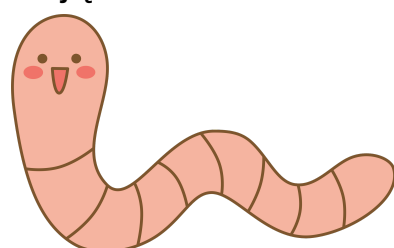
Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć. Przypomnienie kiedy jest pierwszy dzień wiosny oraz co związane jest z tą porą roku.

Rozgrzewka

1. „Berek – ogrodnik” - wersja murarza (refleks, zwinność, wytrzymałość)
Ogrodnik (nauczyciel) próbuje złapać robaczki/szkodniki, czyli przebiegające dzieci. Kto zostanie złapany musi usiąść na grządce (na linii w poprzek trasy biegu). Ostatnie dziecko, które nie zostanie złapane może być w nagrodę ogrodnikiem w kolejnej turze. UWAGA: w trudniejszej wersji, dzieci – robaczki zamiast przebiegać, mogą skakać na jednej nodze, skakać obunóż, bokiem, tyłem itp. Wszystkie złapane robaczki – dzieci wykonują zadania:

- Skok
- Przysiad
- Pajacyk



Część główna

2. „Sadzimy kwiatki” (koordynacja oko-ręka, siła mięśni, ogólna sprawność)
Każde dziecko pomaga teraz ogrodnikowi czyli prowadzącemu. Przygotowujemy płaskie znaczniki i ustawiamy je w 2 liniach/rzędach (parami naprzeciwko siebie). Dodatkowo potrzebne będą małe piłki. Dzieci przenoszą (przesadzają kwiatki) z jednej strony na drugą.

a. Najpierw przenoszą piłkę tylko prawą ręką;

b. Następna runda to lewa ręka;

c. Najtrudniejsze: przenosimy piłkę i przekładamy ją z jednej np. z prawej do drugiej czyli do lewej ręki lub podnosimy i kładziemy po drugiej stronie używając 2 rąk. UWAGA: za jednym razem można przenieść tylko jedną piłkę. Podnosimy piłkę z jednej strony linii/rzędu/grządki i przekładamy na drugą po przeciwnej stronie. Dla utrudnienia można zwiększać odległość pomiędzy znacznikami. Uwaga! Aby podnieść piłkę nie schylamy się ani nie kłękamy, tylko uginamy lekko kolana.

3. „Wiatr Łobuziak” (refleks, wytrzymałość, koordynacja oko-ręka)

Prowadzący lub dziecko (może to być również grupa dzieci) jest wiatrem, który przewraca kwiatki – znaczniki tzn. odwraca je do góry nogami. Pozostałe dzieci – pomocnicy ogrodnika naprawiają szkody wiatru i odwracają znaczniki na prawidłową (wyjściową) pozycję. UWAGA: Zabawa kończy się na sygnał prowadzącego lub gdy wszystkie znaczniki są albo prawidłowo położone (wygrali ogrodnicy), albo wszystkie są odwrócone (wygrał wiatr). Można też ustalić określony czas zabawy i głośno odliczać.

4. „Pszczółki” (celność, refleks, koordynacja oko-ręka, kontrola lotu piłki)

Dzieci trzymają w rączkach odwrócone znaczniki i próbują złapać na kwiatek (do znacznika) pszczołkę czyli piłkę. W większych grupach dzieci mogą stać w rzędzie – linii (kwiatki na grządkach). UWAGA: Dzieci mogą parami rzucać do siebie piłkę – pszczołkę i próbować ją złapać, raz jedno dziecko rzuca a drugie łapie, a potem zmiana.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

5. „Porządki w ogrodzie” Ogród trzeba posprzątać. Ogrodnicy (dzieci) wykonują następujące zadania:

- Chodzimy dookoła sali i robimy długie kroki – omijamy kałuże po wiosennym deszczu. Idziemy przodem, bokiem i tyłem, powoli i dokładnie rozciągamy nogi
- Skłony – dotykamy rączkami podłogi – zamiatamy liście
- “motylek” – dzieci siedzą i mają złączone stopy, machają kolankami w górę i w dół – do pięknego i czystego ogrodu przyleciały motyle.



Materiały udostępniane w ramach programu edukacyjnego Zdrowo i Sportowo autorstwa Fundacji Connect4Kids. Wszelkie prawa zastrzeżone.