

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“ZOO”

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, rozwijanie skoczności, nauka różnych rodzajów skoków.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia mięśnie nóg oraz obręczy barkowej;
- podnosi ogólną sprawność organizmu;
- ćwiczy siłę oraz skoczność;
- uczy się kroku odstawno-dostawnego, czworakowania w tył.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: znaczniki/pachołki, „makarony” basenowe, małe i duże piłki lub balony, koła hula-hop.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

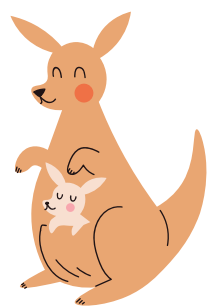
Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

1. „Berek wielbłąd” Nauczyciel lub wybrane dziecko jest w tej zabawie berkiem, który łapie inne dzieci. Osoba, którą dotknie zostaje zaczarowana i musi przyjąć pozycję wielbłąda, czyli podpór przodem z wysokim wypchnięciem bioder w górę. Aby zostać odczarowanym inne dziecko musi przejść pod spodem, czyli pod brzuchem naszego wielbłąda. W zabawie podkreślamy aspekt współpracy, czyli wzajemnej pomocy. Najłatwiej jest to zrobić gdy zaczarowane w wielbłądy są wszystkie dzieci, czyli nikt nie może się ruszyć.

Część główna

2. „Kangury” Zadaniem dzieci jest przeniesienie piłki z jednego koła hula hop do drugiego. Jednak piłki nie można trzymać rękoma, a poruszać się można jedynie skacząc jak kangur. W trudniejszej wersji dzielimy dzieci na dwie drużyny i wyznaczamy każdej z drużyn swoją „bazę” (mogą to być hula-hop lub szarfy). Wrzucamy na środek wszystkie piłki.



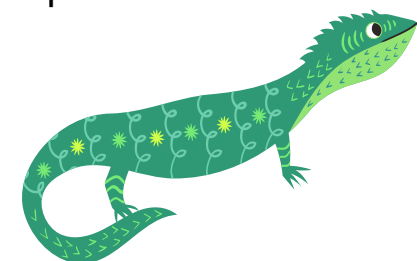
Zadaniem dzieci jest uzbieranie w swojej bazie jak największej ilości piłek, zachowując zasadę, że należy włożyć piłkę między kolana i skakać z nią aż do bazy, dopiero wtedy można złapać piłkę w ręce i włożyć do bazy. W starszych grupach można pozwolić na ściśnięcie większej ilości piłek między kolanami (oczywiście zależy to od wielkości posiadanych piłek).

3. „Małpie wyścigi” Ćwiczymy krok dostawny, czyli biegamy jak małpki. W grupach młodszych dzieci biegają po całej sali indywidualnie, w parach lub trójkach. W grupach starszych ustawiamy dzieci w rzędzie, a w wersji trudniejszej w 2 lub 3 rzędach na linii startu (są w ten sposób podzielone na drużyny). W pierwszej konkurencji zadaniem dzieci jest przemieszczenie się podskokami do hula-hop oddalonego od początku rzędu o około 3-4 m.

Powrót biegiem, z przybiciem „piątki” następnej osobie i przejściem na koniec rzędu. Taki „mini wyścig”, trwa do momentu, aż pierwsza osoba stanie znów na początku rzędu. W kolejnej rundzie należy pobiec do hula-hop, zrobić 5 pajacyków, wrócić biegiem, przybić piątkę następnej osobie i przejść na koniec rzędu. W ostatniej rundzie dzieci biegną „małpim krokiem” do hula-hop, okrążają je i wracają cały czas poruszając się krokiem dostawnym, przybijają piątkę kolejnej osobie i idą na koniec rzędu.



4. „Polowanie na jaszczurki” Prowadzący staje za dwójką dzieci i prosi by stanęły w rozkroku. Tłumaczy im, że za chwilę wypuści między ich nogami jaszczurki (miękkie piłki), a ich zadaniem będzie je jak najszybciej złapać w ręce i wrócić. W następnej rundzie zadaniem dzieci będzie wskoczenie na turlającą się piłkę i dopiero ich przyniesienie. Natomiast w ostatniej dobiegnięcie, wyprzedzenie piłki i ustawienie się w rozkroku tak, by poturlała się ona jeszcze raz pod nogami dziecka. UWAGA: w tej zabawie należy szczególnie zabezpieczyć przestrzeń przed dziećmi.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

5. „Kalambury zwierzęce” Na koniec czas na rozciąganie. Wykorzystamy do tego kalambury. Zadaniem każdego dziecka będzie pokazanie w jakiś charakterystyczny sposób wybranego przez siebie zwierzęcia. Pozostałe dzieci próbują naśladować pokazywane ruchy, a przy okazji odgadnąć o jakie zwierzę chodzi.

