

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “LATO”



Temat: Rozwijanie koordynacji i orientacji przestrzennej.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, wzmacnianie mięśni postawnych, zabawy bieżne i skoczne, rozwijanie szybkości reakcji, koordynacja.

Operacyjne: Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- utrzymuje równowagę ciała;
- rozwija orientację w przestrzeni i szybkość reakcji;
- współpracuje z innymi dziećmi;
- rozwija koordynację oko - ręka

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

Formy pracy: grupowe, indywidualne.

Pomoce dydaktyczne: woreczki gimnastyczne, hula hop, makarony z gąbki, balony, pachołki.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przypominamy jakie są pory roku i kiedy przypada pierwszy dzień każdej z nich.

Rozgrzewka

1. „Nad jeziorem” (orientacja w przestrzeni, wzmacnianie mięśni, refleks)

Wybrana osoba jest tzw. berkiem. Trzyma makaron - wędkę i próbuje złapać - złowić pozostałych. Dzieci naśladują:

- Rybki - szybko biegają
- Raki - opierając dłonie i stopy na podłodze, idą mając nogi z przodu
- Żabki - skaczą obunóż

Prowadzący decyduje jakie zwierzę w danym momencie dzieci będą naśladować oraz wybiera „berka”. Dodatkowo szykujemy jedzenie dla zwierząt - woreczki gimnastyczne oraz miejsce, gdzie woreczki będą zbierane np. hula hop. Tak przygotowani zaczynamy zabawę. Rybki/raki lub żabki starają się jak najszybciej zebrać jak najwięcej jedzenia. Poruszając się w odpowiedni sposób zbierają jeden woreczek i kładą go w wyznaczonym miejscu. Mogą zabrać tylko jeden woreczek za jednym razem. Berk natomiast próbuje złapać rybki/raki/żabki dotykając je “wędką”. Berk może łapać tylko te dzieci, które niosą woreczek. Złapana osoba musi odłożyć woreczek do pierwotnego miejsca i próbować jeszcze raz!



Część główna

2. „Meduzy” (szybkość reakcji, koordynacja oko-ręka, utrzymanie równowagi ciała)

Dzieci dobierają się w pary, każda para ma jeden woreczek gimnastyczny, czyli meduzę oraz dwa hula hop, które oznaczają miejsce do gry dla każdego dziecka. Gra polega na rzuceniu woreczka do koła hula hop przeciwnika. Jeśli woreczek wpadnie do koła zdobywamy punkt. Jeśli nie, tracimy swój ruch. Przeciwnik stara się w dowolny sposób obronić swojego terytorium, tzn. próbuje zatrzymać woreczek: dłonią, nogą, stopą, głową itp. Tak, aby meduza nie wpadła w jego terytorium.

3. „Na plaży” (szybkość, refleks, wzmacnianie mięśni ciała, koordynacja) Na plaży często wiatr porywa parasole lub dmuchane koła do pływania. W tej zabawie będziemy łapać uciekające elementy. Prowadzący turla koło hula hop, a dziecko próbuje je łapać używając do tego np. basenowego makaronu. Zadanie jest wykonane poprawnie, kiedy uda się zatrzymać uciekający przedmiot, czyli np. hula hop, zanim upadnie na podłogę lub zanim przekroczy wyznaczoną linię/miejsce. Jako utrudnienie w kolejnych rundach można wprowadzić kilka hula hop i turlać je jednocześnie.

4. „Konik polny” (koordynacja, siła mięśni postawnych, równowaga ciała) Przygotowujemy 3 pojemniki różnej wysokości. Przed każdym kładziemy jeden woreczek gimnastyczny. Dziecko po kolei będzie wrzucało woreczki do pojemnika. Najpierw kładzie woreczek na stopie i utrzymując równowagę ciała podnosi nogę z woreczkiem. Następnie wrzuca/wkłada woreczek do najniższego pojemnika (starając się nie dotykać woreczka rękoma!). Potem wykonuje takie ćwiczenie z kolejnymi dwoma woreczkami. Dla młodszych dzieci można przygotować 3 koła hula hop, dla starszych np. coraz wyższe wiaderka. Zadanie jest wykonane gdy wszystkie koniki polne, czyli woreczki będą w odpowiednich pojemnikach.

5. „Arbuzy” (orientacja w przestrzeni, koordynacja, równowaga ciała, spostrzegawczość, wzmacnianie mięśni nóg) Lato to czas dojrzewania arbuzów! Naszymi arbuzami w zabawie będą duże, okrągłe balony. Pachołkami wyznaczamy bramki i próbujemy wturlać, czyli wbić ”arbuza” do bramki. Można jednak to zrobić jedynie wykorzystując makarony z gąbki (basenowe). W zależności od ilości dzieci w grupie można grać drużynowo lub parami.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

