

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “LEGENDY POLSKIE”



**Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.**

**Cele zajęć:**

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, balans ciała, siłę, szybkość i sprawność ogólną.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni postawnych, mięśni nóg oraz rąk;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: pachołki, płaskie znaczniki, makarony z gąbki, hula hop, lina/sznurek

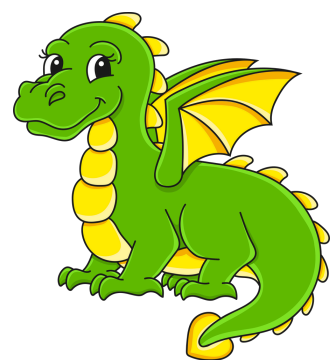
Czas trwania: 30 minut

**Przebieg zajęć:**

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć, przypomnienie kilku najpopularniejszych legend polskich.

**Rozgrzewka**

1. „Smok Wawelski” Wyznaczona osoba, np. prowadzący zajęcia, jest smokiem. Dzieci są owieczkami. Dodatkowo wyznaczamy również szewczyka Dratewkę, który będzie ratował owieczki. Smok, czyli berek próbuje złapać jak najwięcej owieczek. Złapana osoba przechodzi do jaskini smoka (wyznaczone miejsce, np. koło hula hop). Tam czeka na ratunek. Szewczyk, żeby uratować owieczkę, musi podbiec do jaskini, podać owieczce „makaron” i trzymając go wspólnie z „ratowanym” wykonać 2 przysiady. Wtedy owieczka jest gotowa do powrotu do zabawy.



**Część główna**

2. „Bazyliżek” Inna wersja zabawy „Baba Jaga patrzy”. Tym razem mamy Bazyliżka, który wzrokiem zamienia w kamień. Wybrana osoba jest Bazyliżkiem. W dużej odległości od Bazyliżka w szeregu stoją pozostałe dzieci. Bazyliżek zaczyna mówić: „1, 2, 3 Bazyliżek patrzy!” i odwraca się w stronę dzieci. W tym czasie dzieci starają się jak najbliżej podbiec do Bazyliżka. Kiedy Bazyliżek się odwróci, dzieci stoją nieruchomo. Jeśli ktoś się poruszy, musi cofnąć się o 2-3 kroki. Wygrywa ten, kto pierwszy dobiegnie do Bazyliżka.

3. „Złota Kaczka” Każde dziecko pokonuje przygotowany tor przeszkód. Dzieci – kaczuszki, mają na głowie korony (płaskie znaczniki) i w pozycji kucznej, trzymając się za pięty, próbują wykonać slalom między pachołkami. Następnie wstają (z koroną na głowie cały czas) i poruszając się wzdłuż liny – rzeczki, przeskakują z jednej strony na drugą.

4. „Kwiat paproci” Prowadzący lub dziecko (może to być również grupa dzieci) jest wiatrem, który przewraca kwiaty paproci – znaczniki, tzn. odwraca je do góry nogami. Pozostałe dzieci – poszukiwacze kwiatów, 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 poszukiwacze), albo wszystkie są odwrócone (wygrał wiatr). Można też ustalić określony czas zabawy i głośno odliczać.



5. „Pan Twardowski” Przygotowujemy koła hula hop, rozkładamy je na podłodze w dolnych miejscach. Koło to Księżyc. Dzieci biegają dowolnie dookoła i na sygnał prowadzącego muszą jak najszybciej wskoczyć na Księżyc, czyli do hula hop. Jako utrudnienie można przy każdej kolejnej rundzie zabierać jedno koło, wtedy ktoś nie zdąży wskoczyć do środka i taka osoba musi wykonać zadanie lub odpada z gry na jedną rundę.

**Zakończenie** – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

