

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“MOJE MIASTO”



Temat: Kształtowanie zwinności i orientacji w przestrzeni.

Cele zajęć:

Ogólne: Ogólne: doskonalenie sprawności i wydolności, ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, ćwiczenia poprawiające zwinność i refleks.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- poprawia zwinność i gibkość,
- uczy się podstawowych zasad ruchu drogowego,
- poprawia orientację przestrzenną i koordynację wzrokowo- ruchową,
- wzmacnia sprawność ogólną,
- wzmacnia siłę mięśni.

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

Formy pracy: indywidualne.

Pomoce dydaktyczne: pachołki, małe piłki (z gąbki), płaskie znaczniki/dyski, taśma papierowa lub kreda.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

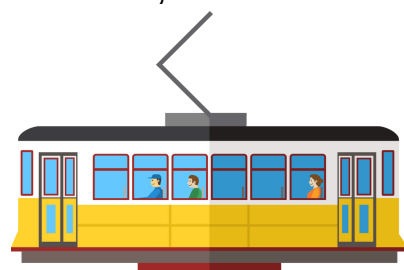
Powitanie – poinformowanie o temacie zajęć, przypomnienie zasad ruchu drogowego i obiektów/pojazdów/miejsc jakie można spotkać w mieście.

Rozgrzewka

1. „Miejski berek” Szykujemy ulice i skrzyżowania. Można do tego wykorzystać istniejące elementy wyposażenia (np. dywan) lub samodzielnie wykleić papierową taśmą (lub narysować kredą, jeśli zajęcia są na zewnątrz) ulice i skrzyżowania. Tak przygotowane miejsce będzie naszym miastem, a dzieci bawią się w miejskiego berka, czyli tzw. berka liniowego.

Zasady:

- Wybrana osoba jest berkiem i próbuje złapać pozostałych,
- Można poruszać się tylko po ulicach miasta, czyli po wyznaczonych liniach,
- Na ulicach mogą pojawić się przeszkody do ominięcia np. pachołki lub koła hula hop, po wbiegnięciu do których należy wykonać zadanie np. pajacyk,
- Złapane dziecko zamienia się w berka. Wtedy pozostałych gonią już dwie osoby!
- W trudniejszej wersji złapana osoba jest zamieniona w miejską rzeźbę/pomnik (stoi nieruchomo) i pozostali uczestnicy zabawy muszą ją odczarować, czyli np. obieć pomnik dookoła.
- Po skończonej zabawie zostawiamy wyznaczone linie, tzn. ulice miasta. Będą potrzebne do kolejnego ćwiczenia.



Część główna

2. „Tramwaj” (współpraca w grupie, spostrzegawczość, zwinność, orientacja w przestrzeni) Zadaniem dzieci będzie przejechać przez miasto tramwajem. W różnych częściach sali szykujemy przystanki np. koła hula hop. Na każdym przystanku czekają pasażerowie (2-3 osoby). Wyznaczona osoba jest motorniczym i wyrusza w miasto, zatrzymując się przy przystankach. Dzieci dołączają do tramwaju (tramwaj jest coraz dłuższy) i jadą dalej. Ważne, aby tramwaj „zabrał” wszystkich podróżnych i po drodze nie wykoleił się, czyli żeby żadne dziecko nie odłączyło się od pozostałych. Jeśli tak się zdarzy, tramwaj trzeba naprawić i wszystkie dzieci muszą razem wykonać zadanie, np. wspólny przysiad. Dodatkowo jako utrudnienie można rozłożyć na trasie przejazdu tramwaju różne przeszkody lub przygotować slalom, itp.

3. „Zakupy” (refleks, wzmacnianie mięśni, orientacja w przestrzeni, kształtowanie siły i wytrzymałości) Dzieci będą robiły zakupy. W różnych częściach sali przygotowujemy produkty, czyli np. kolorowe piłki. Każde dziecko ma swój koszyk i na sygnał prowadzącego, rozpoczyna zakupy. Do swojego koszyka wkłada po jednym produkcie z każdego rodzaju, czyli np. po jednej piłce z różnych miejsc. Zadanie można uznać za wykonane gdy:

- Grupowo - jak najszybciej każde dziecko w grupie musi zebrać swoje produkty,
- Pojedynczo - na czas, każdy po kolei robi zakupy - zbiera piłki na czas, kto szybciej ten wygrywa;
- Drużynowo - przygotować dwa takie same zestawy produktów dla każdej drużyny. Ta grupa, która pierwsza „zrobi zakupy”, wygrywa.

4. „Samochody” (zwinność, orientacja przestrzenna, koordynacja oko-ręka, nauka podstawowych zasad ruchu drogowego) Na przygotowanych wcześniej ulicach, jeżdżą samochody - dzieci trzymają kierownice (płaskie okrągłe znaczniki). Jeżdżą po mieście. Muszą omijać przeszkody, np. pachołki, prawidłowo przejeżdżać przez rondo i nie zderzyć się z żadnym innym pojazdem. Na sygnał nauczyciela, wszystkie pojazdy jadą na parking (wyznaczone miejsce) i dzieci siadają (siad skrzyżny). Dodatkowo można wprowadzić światła sygnalizacji: na kolor czerwony samochody zatrzymują się, na żółty - bieg w miejscu, a zielony, oczywiście mogą jechać. Nauczyciel - policjant może też dawać mandaty, np. zadania do wykonania.



5. „Most/tunel” (gibkość, zwinność, siła mięśni postawnych) Ustawiamy w szeregu płaskie znaczniki. Najpierw dzieci przejeżdżają przez tunel, tzn. opierając się na dłoniach i stopach, twarz zwrócona do góry, przechodzą, przemieszczają się bokiem nad znacznikami, starając się żadnego nie dotknąć. Podobnie z mostem, na czworakach, bokiem, twarz zwrócona w dół, przesuwają się nad znacznikami.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające



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