

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“NASZA ZIEMIA”



Temat: Współpraca w grupie - budowanie relacji w zespole.

Cele zajęć:

Ogólne: doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, ćwiczenia poprawiające koordynację, współpraca w grupie, kształtowanie gibkości.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- poprawia zwinność i gibkość,
- uczy się współpracy w grupie,
- 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 i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: pachołki, małe piłki, woreczki gimnastyczne, balony, makarony z gąbki, pojemniki lub pudełka, płaskie znaczniki/dyski.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – poinformowanie o temacie zajęć, ochronie środowiska, ekologii w nawiązaniu do Dnia Sprzątania Świata.

Rozgrzewka

1. „Sadzimy drzewa” Dzieci dzielimy na dwie grupy, drużyny. Każda grupa ma wyznaczone swoje terytorium - ogród, w którym będzie sadzić drzewa. Do wyznaczenia ogrodów wykorzystujemy np. pachołki, które ustawiamy w dwóch równoległych liniach. Pośrodku zostawiamy trochę miejsca, to teren gdzie będą sadzonki drzew, czyli piłki i woreczki. Drużyny ustawiamy w ich ogródkach i na sygnał prowadzącego zaczyna się wyścig po sadzonki. Dzieci przenoszą na swoją część (do swoich ogrodów) jak najwięcej woreczków i piłek. Na raz mogą wziąć tylko jedną piłkę lub woreczek, potem biegną po następny. Zabawę możemy wykonywać przez określony czas, po którym sprawdzamy, gdzie jest więcej drzew, czyli piłek i woreczków. Ewentualnie zabawę kończymy wtedy, gdy zabrane są wszystkie sadzonki. Wtedy także sprawdzamy, która grupa ma ich więcej.



Część główna

2. „Toksyczne odpady” (współpraca w grupie, równowaga ciała, spostrzegawczość, zwinność) Zadaniem dzieci będzie bezpiecznie pozbyć się toksycznych odpadów - piłki lub balonu. Zadanie można wykonać na dwa sposoby:

- Parami: na kawałku gazety lub materiału kładziemy balon/piłkę. Dzieci trzymają gazetę tak, aby nie dotykać balonu, czyli toksycznych substancji. W taki sposób muszą przenieść odpady w bezpieczne miejsce, po drodze pokonując tor przeszkód np. slalom między pachołkami,
- Pojedynczo: każde dziecko przenosi niebezpieczne odpady za pomocą basenowych makaronów. Trzymając piłkę lub balon pomiędzy makaronami, zanosimy ją w ustalone miejsce, pokonując po drodze tor przeszkód.

3. „Dookoła świata” (współpraca w grupie, wzmacnianie mięśni ramion, orientacja w przestrzeni) Cała grupa trzyma duży kawałek materiału, na którym kładziemy dużą piłkę - Ziemię. Wspólnie tak podnosimy i opuszczamy materiał, aby piłka krążyła dookoła. Czasami trzeba podnieść ręce wysoko lub przykucnąć. Ważna jest współpraca, aby każde dziecko poruszało swoim kawałkiem materiału w odpowiednim momencie. Piłki nie można zgubić. Jeśli jednak piłka wyskoczy, wtedy cała grupa robi zadanie: trzymając materiał wspólnie robi 2 przysiady.

4. „Recykling” (zwinność, rzuty, koordynacja oko- ręką) Na środku sali ustawiamy 2-3 pudełka/kartony. Będą to pojemniki do segregacji śmieci. Każdy pojemnik to inny rodzaj odpadów. W naszym przypadku mamy: małe piłki, woreczki gimnastyczne i płaskie znaczniki/dyski. Każdy z tych elementów powinien się znaleźć na osobnym pojemniku. Dookoła pojemników, w niewielkiej odległości układamy woreczki, piłki i znaczniki, czyli śmieci do segregacji. Dzieci ustawiają się obok i próbują wrzucić każdy element do odpowiedniego pojemnika. Wszystkie piłki powinny być w jednym pudełku, woreczki w drugim, a znaczniki w trzecim.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

5. „Eko joga” (gibkość, zwinność, siła mięśni postawnych)

Dzieci wykonują różne ćwiczenia - pozycje jogi kojarzące się ze środowiskiem, ziemią itp.

- Drzewo - stoimy na jednej nodze, druga noga zgięta i stopa oparta o kolano. Obie ręce uniesione do góry, nad głowę, dłonie złączone.
- Kwiat - siadamy i złączamy stopy, plecy proste, ręce wyprostowane przed siebie, dłonie wsunięte pod łydki.
- Ziemia - stoimy z uniesionymi rękoma, złączone dłonie nad głową, nogi w lekkim rozkroku.
- Deszcz - robimy skłon, staramy się dotknąć dłońmi podłogi, głowa schowana między ramionami.
- Ptak - robimy "jaskółkę", ale ręce trzymamy wzdłuż ciała.
- Skala - klęczymy i kładziemy się na podłodze, ręce wyprostowane daleko do przodu, głową schowaną między ramionami.



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