

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “PIKNIK SPORTOWY”



**Temat: Piknik sportowy / piknik rodzinny.**

## Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, wzmacnianie siły mięśni, zabawy bieżne i skoczne, rozwijanie szybkości reakcji, koordynacja, ogólna sprawność fizyczna.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- poprawia kondycję i koordynację;
- rozwija orientację w przestrzeni;
- współpracuje z innymi.

Pomoce dydaktyczne: hula hop, płaskie znaczniki, rakieta tenisowa (lub do badmintona), piłka na sznurku, bramka, kije do golfa (lub makarony z gąbki), siatka (lub inny element np. sznurek nad, którym można odbijać piłkę), pacholki, piłki różnej wielkości (do tenisa, do siatkówki, do piłki nożnej itp.), elementy toru przeszkód: pacholki, drabinka koordynacyjna itp.

Czas trwania: ok 2 godzin

## Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o zasadach zdobywania punktów na mapie; przypominamy, że każde dziecko może zaprosić do wspólnej zabawy opiekuna lub kolegę/koleżankę.

## Rozgrzewka

1. “Wyprawa do zoo” Przeprowadzamy rozgrzewkę wspólną dla wszystkich uczestników pikniku: dzieci, rodziców, opiekunów, nauczycieli. Wybieramy się do zoo i naśladujemy różne zwierzęta:

- Fruwamy jak papugi - biegając unosimy ręce do góry i opuszczamy na dół, ręce to nasze skrzydła,
- Skaczemy jak kangury - skaczemy obunóż,
- Idziemy jak żyrafy - unosimy ręce i łączymy nad głową (to nasza długa szyja) i idziemy na palcach,
- Idziemy jak pingwiny - idziemy na piętach,
- Skaczemy jak małpki - krokiem dostawnym, unosząc na zmianę raz prawą, raz lewą rękę (małpki zrywają banany) itp.

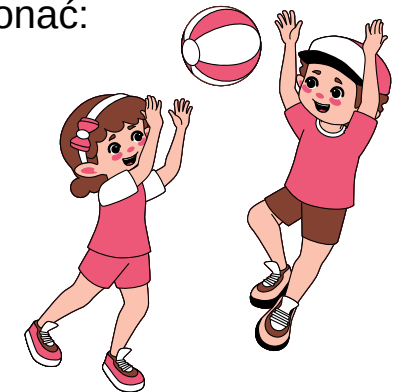
Po rozgrzewce zaczynamy wspólną zabawę “Żabki” (ćwiczenie znane z konspektu “Pary”) Uczestnicy pikniku dobierają się parami. Rodzic/opiekun + dziecko. Każda para dostaje dwa kółka hula hop. Dzieci i rodzice to żabki które wspólnie muszą przejść przez staw. Żabki skaczą po dużych liściach czyli po hula hop. Para wchodzi do pierwszego hula-hop trzymając się za ręce następnie kładzie przed sobą drugie koło hula hop przeskakuje z pierwszego do drugiego kółka i ponownie przekłada kółko przed siebie tak, aby cały czas przemieszczać się w konkretne, wyznaczone miejsce. Najważniejsze, aby dana para jak najszybciej dotarła do wyznaczonego miejsca i nie rozłączyła się w trakcie przeskoków czyli cały czas trzymając się za ręce. Para, która wykona zadanie - żabki dotrą do wyznaczonego miejsca - otrzymuje mapę z zaznaczonymi na niej zadaniami sportowymi. Za każde zadanie uczestnik otrzymuje stempelek, zadania można wykonywać w dowolnej kolejności tam można zdać np. od numer 3! Jeśli wszystkie zadania będą wykonane (na mapie będą wszystkie pieczątki), uczestnik otrzymuje nagrodę!

1. Mini Golf- Przygotowujemy kije golfowe lub makarony oraz małe piłki. Wykorzystując pacholki, płaskie znaczniki lub inne elementy układamy tor przeszkód. Jako dołek, do którego należy wbić piłkę, kładziemy pacholek. Zadanie jest wykonane jeśli piłka trafiła do dołka.

2. Siatkówka- Przygotowujemy siatkę lub linę, nad którą uczestnicy będą odbijać piłkę. Parami grając ze sobą powinni wykonać:

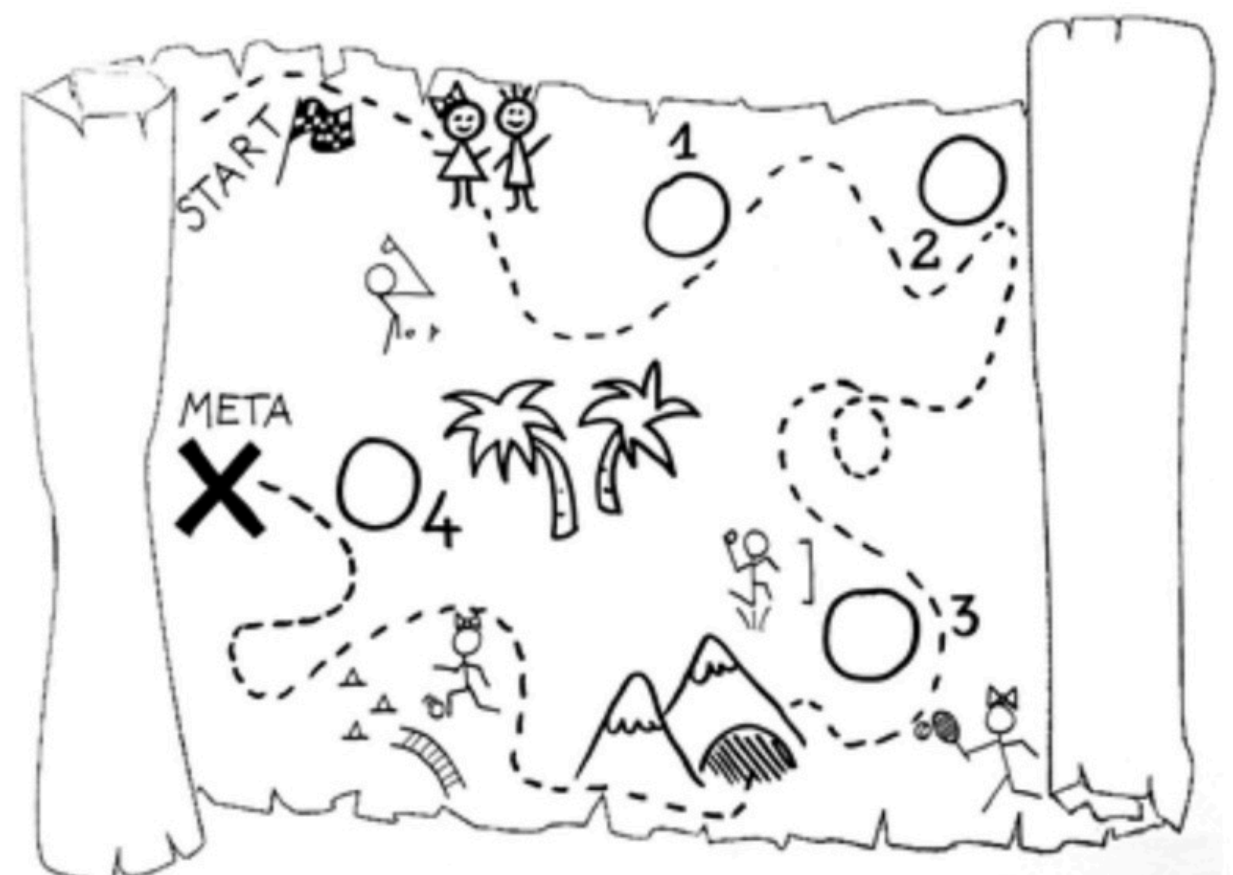
- zagrywkę dolną
- zagrywkę górną
- odbić piłkę nad siatką kilka razy

Uwaga! Dla młodszych uczestników można zamiast piłki przygotować balony.



3. Mini tenis- Przygotowujemy tor przeszkód, który uczestnicy będą musieli pokonać ale z wykorzystaniem rakiety i piłki tenisowej. Słalom między pacholkami jednocześnie prowadząc, turlając piłkę tenisową. Piłkę, w trakcie slalomu, można dotykać tylko rakieta. Następnie kładziemy piłkę na rakieta (na naciąg) i próbujemy tak przejść/przeskoczyć przez hula hop, aby nie zgubić piłki. Na końcu dorosły uczestnik pikniku trzyma piłkę na sznurku a młodszą osobą z pary (dziecko) próbuje trafić rakieta w piłkę. Zadanie uznajemy za wykonane po przejściu całego toru.

4. Piłka nożna- Ponownie szykujemy tor przeszkód tym razem wykorzystujemy drabinkę koordynacyjną, następnie pacholki z tyczkami (lub płotki lub krzesło) na końcu bramka lub wyznaczone przez pacholki miejsce do strzału. Zadanie wykonane jest wtedy, gdy zawodnik przeskoczy na drabince tak, aby nie dotknąć żadnych poprzecznych lin, następnie poprowadzi piłkę nogą pod tyczkami a sam przeskoczy nad. Na koniec trzeba strzelić gola! Jeśli takie zadania zostały wykonane, uczestnicy mogą zgłosić się po nagrodę np. dyplom, medal itp. Dodatkowo można na koniec zaprosić wszystkich do wspólnej zabawy i wykorzystać ćwiczenia z konspektu: “Piraci” np. “Statki pirackie”, “Wulkan” lub “Bitwa morska”. Miłej zabawy!



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