



SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “POMOCNICY ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA”



Temat: Trening piłki siatkowej i koszykowej

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała, kształtowanie celności, skoczności i zwinności, poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni rąk;
- kształtuje koordynację oko-ręka (wzrokowo-ruchową);
- pracuje nad umiejętnościami związanymi z balansem ciała i równowagą.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: piłki (duże), balony, dowolne elementy do budowy toru przeszkód, siatka lub jej ekwiwalent, papierowa taśma malarska, hula-hop, krzesła.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przypominamy o zbliżających się świętach oraz pomocnikach Świętego Mikołaja.

Rozgrzewka

1. „Trening reniferów” (Reniferowy „boot camp”) Dzieci wcielają się w renifery z zaprzęgu Świętego Mikołaja. Ćwiczą, by być jak najlepiej przygotowane do czekających ich podczas Świąt zadań:
 - a. Równowaga, by jak najbezpieczniej przechodzić z Mikołajem pod dachach – tzn. przejście (przodem, bokiem, tyłem) po wyznaczonej linii, np. ławce, rozłożonej linii, wyklejonej lub narysowanej linii;
 - b. Skoki reniferów – tzn. pokonanie skokami (na jednej nodze, obunóż), ale slalomem toru przeszkód (np. pachołki, krzesła, zabawki, itp.);
 - c. Galop, by jak najszybciej pędzić z saniami Świętego Mikołaja – tzn. bieg dookoła sali, a na sygnał wysokie unoszenie kolan;
 - d. Praca w zaprzęgu Świętego Mikołaja – bieg w parach, połączonych np. szarfami lub kawałkiem sznurka.

Część główna

2. „Elfy ćwiczą ładowanie prezentów do sań Świętego Mikołaja” Ustawiamy siatkę lub element ją zastępujący, np. linę pomiędzy krzesłami. Po jednej stronie stają dzieci, a po drugiej prowadzący lub też w przypadku dzieci starszych, po obu stronach są dzieci, a więc elfy Świętego Mikołaja. Ich zadaniem jest przerzucanie lub odbijanie balonu albo piłki, a więc prezentów nad i pod siatką, by w ten sposób ćwiczyć sprawne ładowanie prezentów do sań.

3. „Elfy ćwiczą wrzucanie prezentów do komina” Układamy szarfę, sznurek lub wyklejamy taśmą kółko na ścianie, ewentualnie opieramy hula-hop między dwoma krzesłami. Zadaniem dzieci, czyli elfów, jest wrzucanie prezentów (np. piłek) do wyznaczonego w ten sposób komina, by podać je czekającemu Świętemu Mikołajowi.

4. „Szykujemy choinkę” Na podłodze układamy lub wyklejamy prosty kształt choinki. Dzieci ustawiają się w pewnej odległości i po kolei muszą jak najszybciej dobiec do choinki i położyć na niej ozdobę (np. piłkę, pachołek, itp.) W trudniejszej wersji lub dla dzieci starszych, może to mieć charakter zabawy dwóch drużyn, z dwoma identycznymi choinkami i zestawami ozdób.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

5. „Świąteczna joga”
 - świeczka – pozycja wyprostowana, w lekkim rozkroku, dłonie złączone na głowę;
 - choinka – z pozycji „świeczki” uginamy nogę (stoimy na drugiej) i stopę opieramy na wewnętrznej stronie kolana, nogi przeciwnej;
 - gwiazda – z pozycji „choinki” stajemy na rozstawionych nogach i rozkładamy jak najszerzej ręce;
 - renifer – z pozycji „gwiazdy” schylamy się i utrzymując wyprostowane nogi, opieramy całe dłonie na podłodze;
 - bombka choinkowa – z pozycji „renifera” siadamy i unosimy zgięte nogi, które łapiemy dłońmi „w kostkach”



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