

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

## “POWIETRZE”



**Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.**

**Cele zajęć:**

Ogólne: ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, rozwijanie celności, wprowadzanie ćwiczeń oddechowych.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- podnosi ogólną sprawność organizmu;
- ćwiczy celność;

- poznaje wpływ powietrza na ruch przedmiotów.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: znaczniki/pachołki, małe, lekkie piłki (np. piankowe lub ping-pongowe) oraz balony, taśma klejąca, np. papierowa (malarska), chusty, koła hula-hop.

Czas trwania: 30 minut

**Przebieg zajęć:**

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

**Rozgrzewka**

1. „Podmucha wiatru” Zadaniem dzieci jest przesuwanie lekkich piłek lub balonów, jedynie z pomocą „siły” swojego wydechu. Zabawa może być prowadzona w wielu wersjach. Od najprostszej, w której należy jedynie poruszyć piłeczkę, balon lub chustę, przez przesuwanie je we wskazane miejsce lub np. po innym uczestnikiem zabawy (pod mostem), aż po tzw. bitwę wiatrów, w której dwa zespoły starają się (w określonym czasie), przesunąć jak najwięcej balonów na stronę przeciwników.

**Część główna**

2. „Lot do celu” Przygotowania do tej zabawy mogą stanowić odrębne zajęcia, np. plastyczne. Wykorzystujemy koło hula-hop, by stworzyć cel do rzucania. Przyklejamy dość gęsto taśmę klejącą tak, by w jedną stronę koła, wystawiona była część „klejąca”. Jeśli nie dysponujemy kołem (obręczą), można w inny sposób rozwiesić samą taśmę. Dzieci starają się z pewnej odległości rzucać w stronę koła tak, by piłki lub balony przykleiły się do jego powierzchni.



Dla większych odległości i lżejszych przedmiotów o dużej powierzchni (np. balon), wymaga to sporo wprawy i ćwiczeń. Dzieci młodsze, które mają jeszcze kłopot z wykonaniem rzutu, mogą podchodzić do koła lub taśmy i starać się przykleić piłkę. Wtedy jednak umieszczamy koło lub taśmę w taki sposób, by sięgnięcie do nich wymagało dodatkowego wysiłku i np. stanięcia na palcach, itp.

3. „Fruwamy” Poznajemy wpływ oporu powietrza na ruch przedmiotów. Dzieci otrzymują różne przedmioty, np. piłkę, balon i chustę. Za każdym razem trzymają tylko jeden z nich i starają się podrzucić go jak najwyżej, obserwując równocześnie w jakim tempie spada w dół. W trudniejszej wersji zadanie wykonywane jest w parach. Dzieci rzucają do siebie nawzajem poszczególne przedmioty, oceniając każdorazowo jak to celnie zrobić i ćwicząc ocenę trajektorii lotu.

4. „Berek - wiatr” Odmiana klasycznego berka. W tym jednak przypadku „złapanie” nie odbywa się poprzez dotknięcie innego dziecka, ale poprzez trafienie go rzuconą chustą lub balonem. Jest to dość trudne, dlatego fajnym pomysłem jest wprowadzenie równocześnie kilku berków.

5. „Powietrzny wyścig”

Dzieci dopierają się w pary lub trójki. Każdy zespół otrzymuje chustę, na której umieszcza balon lub piłkę. Pierwszym zadaniem, na rozgrzewkę, jest podrzucanie balonu lub piłki tak, by potem opadła z powrotem na chustę. W głównej części zabawy każdy zespół ma trzymając chustę, pobiec w wyznaczone miejsce, ale oczywiście tak, by nie „zgubić” balona lub piłki. W trudniejszej wersji dzieci dzielimy na zespoły, które przeprowadzają powietrzne wyścigi.

**Zakończenie** – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

