



SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “PRAWO - LEWO”

Temat: Gimnastyka korekcyjna.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia kształtujące poprawną postawę ciała, wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni grzbietu i karku, czynne wydłużanie kręgosłupa oraz rozciąganie mięśni piersiowych.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- rozpoznaje prawą i lewą stronę;
- rozwija koncentrację;
- powiększa pojemność płuc przy ćwiczeniach oddechowych.

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

Formy pracy: indywidualne

Pomoce dydaktyczne: lina, kolorowe znaczniki (np. kółka wycięte z kartonu), woreczki foliowe lub piórka

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przypominamy, która strona jest lewa, która prawa, dzieci pokazują prawą i lewą stronę np. przez podniesienie ręki.

Rozgrzewka

1. „Samochody” Dzieci maszerują/biegają dookoła sali. Na określony sygnał nauczyciela (pokazanie odpowiedniego koloru) muszą zmienić kierunek poruszania się:

- Pomarańczowy kolor i hasło „lewo” – dzieci skręcają w lewą stronę,
- Pomarańczowy kolor i hasło „prawo” – skręcają w prawo,
- Czerwony kolor – zatrzymują się;
- Zielony – zaczynają się poruszać, biegają lub maszerują.

2. „Wąż” Dzieci stoją w kole i trzymają linę/gruby sznurek, oburącz przed sobą. Lina to wąż, który będzie wykonywać różne ćwiczenia. Na sygnał nauczyciela dzieci wykonują następujące czynności:

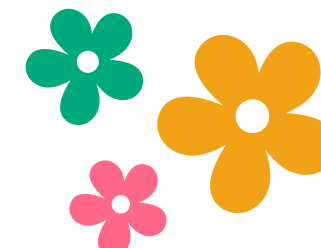
- Unoszą ręce w górę i opuszczają (cały czas trzymając linę);
- Unoszą ręce do góry i przesuwają w prawą stronę i opuszczają;
- Unoszą ręce do góry i przesuwają w lewo i opuszczają;
- Skłony z liną w przód;
- Ciągnięcie liny w lewą stronę;
- Ciągnięcie liny w prawo;
- Kładziemy „węża” na podłodze

i przeskoki obunóż



Część główna

1. „Kwiatki” (wzmacnianie mięśni grzbietu) Dzieci – kwiatki siedzą w siadzie skrzyżnym, ręce proste kładą przed sobą (pochylony tułów do przodu). Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów, na hasło „kwiatek do słońca”, dzieci podnoszą ręce w górę, nad głowę, „kwiatki na prawo/lewo” – dzieci pochylają ręce w prawo/lewo. Na hasło „kwiatek więdnie”, dzieci wracają do pozycji wyjściowej.



2. „Wycieraczki samochodowe” (wzmacnianie mięśni brzucha) Dzieci leżą na podłodze, na plecach. Nogi wyprostowane i złączone stopy. Ręce leżą płasko, rozłożone na bok. Na sygnał nauczyciela „pada deszcz” wycieraczki zaczynają pracować. Prowadzący określa prędkość i kierunek pracy wycieraczek:

- Drobny deszczyk – wycieraczki pracują wolno;
- Ulewa – wycieraczki pracują szybko – dzieci poruszają nogami jak najszybciej w lewo i prawo;
- Stop prawo – oznacza, że wycieraczki zepsuły się i zatrzymały po prawej stronie;
- Stop lewo – zatrzymują po lewej stronie.

3. „Podróże powietrzne” (wzmacnianie mięśni grzbietu i karku) Dzieci leżą na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Rozpoczynamy podróż! Najpierw lecimy samolotem – dzieci unoszą wyprostowane ręce w bok, samolot skręca w prawo/lewo – dzieci przechylają się w prawo/lewo. Potem przesiadamy się w rakietę – dzieci przenoszą ręce w przód i złączają dłonie. Na koniec lecimy odrzutowcem – dzieci przenoszą ręce ukośnie w tył, odrzutowiec też skręca w lewo i prawo. Uwaga! Przez cały czas ręce są uniesione nad podłogą.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

1. „Budujemy dom” (rozciąganie, wydłużanie kręgosłupa, rozciąganie mięśni piersiowych) Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, dłonie opieramy na kolanach. Na hasło prowadzącego budujemy prawą/lewą ścianę domu – dzieci wyciągają obie ręce w prawą/lewą stronę, następnie prawa ręka wyciągnięta jest w prawo a lewa w lewo. Ściany gotowe! Teraz dach domu. Na hasło budujemy dach dzieci unoszą ręce do góry i zaczynają układać cegły tzn. ustawiają dłonie równolegle na zmianę raz prawa, raz lewa do chwili, gdy obie ręce będą wyprostowane na max – dom zbudowany.

2. „Latawce” (ćwiczenia oddechowe, zwiększanie pojemności płuc) Dzieci leżą na plecach i dmuchają woreczek foliowy/piórko trzymany nad sobą, starają się utrzymać fruwały woreczek jak najdłużej w powietrzu. Dzieci kładą się na brzuchu w parach, przed sobą i dmuchają woreczek/piórko – latawiec, podając go do siebie.

