



SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “PSZCZÓŁKI”



Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, koordynację, siłę i skoczność.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- rozwija koordynację ruchową, w szczególności w obszarze oko-ręka;
- podnosi ogólną sprawność organizmu, w szczególności w zakresie skoczności;
- ćwiczy koordynację oraz siłę;

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: znaczniki/pachołki, małe i duże piłki, szarfy, kółka lub płaskie znaczniki, drabinka koordynacyjna.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

1. „Nektar” Zbieranie kwiatowego nektaru jest dla nas najbardziej przyjemną częścią pracy pszczółek. Przynajmniej dla tych, którzy lubią miód. Warto w tym miejscu opowiedzieć dzieciom jak ważna jest rola pszczół w zapyłaniu roślin i jak wielkie niebezpieczeństwo grozi nam w przypadku ich wyginięcia. Nasze pszczółki, czyli dzieci, postarają się zebrać jak najwięcej nektaru. W tym celu ustawiamy na pachołkach piłki. Pszczółki, na sygnał, mają pobiec do najbliższego kwiatka, zebrać nektar czyli piłkę i zanieść go do ula.

Ulem może być np. rozłożona drabinka koordynacyjna.



Część główna

2. „Złodzieje miodu - berek” Pszczoły zazdrośnie strzegą swojego miodu. Trudno im się dziwić, wiedząc ile pracy włożyły w jego przygotowanie. Nie tylko ludzie mają chrapkę na ten słodki i pożywny przysmak. Również inne zwierzaki zakradają się w pobliże ula.

Nasze pszczółki ćwiczyć będą obronę swoich cennych zasobów. Każda trzymać będzie część zapasów, w postaci dużej piłki. Latają po całej sali, uciekając przed berkiem. Jeśli jednak zostaną złapane, muszą liczyć na pomoc innej pszczoły. W tym celu opierają się rękami na leżącej piłce lub w podporze trzymają piłkę przed sobą. Inne pszczoły mogą do nich podlecieć i przeturlać pod nimi (pod brzuchem) swoją piłkę. Uratowana w ten sposób pszczoła wraca do zabawy.

3. „Pszczółki” Cały czas w pracy, cały czas w ruchu! Z kwiatka na kwiatek i pędem do ula. Kwiatkami będą w naszej zabawie rozłożone szarfy lub okrągłe znaczniki. Ulem drabinka koordynacyjna. Na jeden sygnał, np. gwizdek, pszczółki lecą do najbliższego wolnego kwiatka. Na dwa sygnały, muszą jak najszybciej pędzić do ula.

4. „Plastry miodu” Czas na chwilę relaksu w zacisznym wnętrzu ula. Budujemy plastry miodu, a przynajmniej ich kształt. Budulcem będą same dzieci, które muszą ułożyć się w sześciokąt. Pomocna może być rozłożona wcześniej lina lub taśma malarska.



5. „Kwiatki” Na koniec sprawdzamy refleks i orientację w przestrzeni. Dzieci stają w parach, trójkach lub w większej liczbie, tworzą koło. Każde z nich trzyma w ręku, postawiony na podłodze basenowy „makaron”. Makaron jeśli zostanie puszczonej, upadnie. A zadaniem naszych pszczółek jest te makarony, czyli kwiatki chronić. Każdy kwiatek ma w danej chwili jednego obrońcę, czyli jedną pszczołkę, która go trzyma. Na sygnał w parach, trójkach lub w kółku muszą puścić swój kwiatek (makaron) i złapać, zanim upadnie, kwiatek (makaron) kolejnej pszczołki. Wymaga to ogromnej koncentracji, refleksu i sprawności. Ale po kilku próbach pszczołki dają radę!

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające



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