



SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “W PARKU”



Temat: Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz skoczności

Cele zajęć:

Ogólne: Rozwijanie sprawności ruchowej, zwinności, szybkości, koordynacja „oko-ręka” (wzrokowo-ruchowa).

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko

- pracuje w grupie;
- rozwija swoje możliwości fizyczne;
- dzieli przestrzeń z innymi dziećmi;
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowa (zbiorowa).

Pomoce dydaktyczne: sprzęt sportowy, w szczególności: pachołki, drabinka koordynacyjna, lina, koła hula-hop lub szarfy, ławeczka gimnastyczna.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

1. „Wiewiórki do dziupli” Na podłodze sali rozkładamy koła hula hop lub szarfy. Będą odgrywać rolę dziupli w drzewie. Dzieci w zabawie, wcielą się w wiewiórki, które biegają po gałęziach. Na sygnał, wiewiórki muszą znaleźć najbliższą dziuplę i jak najszybciej się do niej schować, czyli wskoczyć do koła hula-hop lub do szarfy.



Część główna

2. „Między alejkami” Zabawa jest wariantem toru przeszkód, w którym tworzymy alejki i ścieżki parkowe, np. za pomocą drabinki koordynacyjnej, liny, szarf, itp. Do każdej alejki i ścieżki przypisujemy inny sposób poruszania się. Przez pierwszą trzeba przebiec, drugą przejść, a na trzeciej, np. skakać obunóż. Zadaniem dzieci jest więc nie tylko sprawne przejście przez każdą alejkę, ale też zapamiętanie jak ma to zostać wykonane.

3. „Dzięcioł” Tym razem dzieci wcielą się w role dzięciołów. Ich zadaniem będzie odwiedzenie wszystkich okolicznych drzew. Drzewami mogą stać się np. rozstawione pachołki. Każdy dzięcioł musi podlecieć (podbiec) po kolei do każdego drzewa (pachołka) i „dziobnąć” je 3 razy. Dziobnięciem będzie tu puknięcie w pachołek ręką lub np. basenowym „makaronem”. W trudniejszej wersji zabawa może odbywać się na czas lub z podziałem na drużyny.

4. „Ślalom między drzewami” Park to idealne miejsce do różnych zabaw, w tym do biegów i wyścigów. Ale żeby nie było zbyt nudno bieg można urozmaicić wprowadzając dodatkowe utrudnienia. My proponujemy ślalom. Wykorzystamy w tym celu pachołki, czyli drzewa z poprzedniej zabawy. To między nimi dzieci muszą przebiec.

5. „Ławeczka” Nieodłącznym elementem każdego parku są ławeczki. My w zabawie wykorzystamy ławeczkę gimnastyczną. Zadaniem dzieci jest biegać dookoła ławeczki i na sygnał (komendę głosową)

- usiąść na ławeczce;
- stanąć na ławeczce;
- stanąć obok ławeczki;
- przejść pod ławeczką.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

