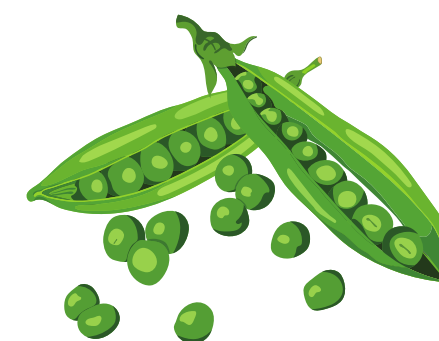




SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “WARZYWA”



Temat: Kształtowanie i zwiększanie wytrzymałości i siły mięśniowej nóg.

Cele zajęć:

Ogólne: kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia mięśnie nóg,
- utrzymuje odpowiednie napięcie mięśniowe,
- podnosi wydolność organizmu,
- zdobywa pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: małe lub duże piłki, makaron z gąbki “basenowy”, pacholki lub znaczniki, drabinka koordynacyjna.

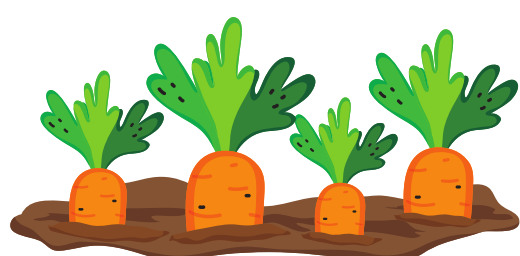
Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – poinformowanie o zasadach bezpieczeństwa i zachowaniu fair play oraz o temacie zajęć, czyli warzywach.

Rozgrzewka

1. „Berek marchewka” (szybkość, refleks, orientacja w przestrzeni) Wskazane dziecko jest w zabawie berkiem. Trzyma w rękach przedmiot kojarzący się kształtem lub kolorem z marchewką, np. basenowy makaron lub pomarańczową piłkę. Próbuje dotknąć inne, uciekające dzieci, marchewką. Jeśli mu się to uda, złapane dziecko „zamienia” się w marchewkę, tzn., kuca z rękami podniesionymi nad głowę (naśladując marchewkę i jej natkę). Pozostałe dzieci nie dając się złapać, próbują równocześnie uratować te już wcześniej w marchewki „zmienione”. Aby tego dokonać, muszą delikatnie pociągnąć za ręce, a więc za natkę, by wyciągnąć marchewkę z ziemi (ponieść dziecko do pozycji stojącej). Odczarowane w ten sposób dziecko, wraca do zabawy.



Część główna

2. „Ziemniaki” (wzmacnianie mięśni) Robimy zapasy na zimę do spiżarni, którą jest wyznaczone miejsce, np. poprzez ustawienie pacholków. Rolę ziemniaków, a więc naszych zapasów, grają piłki rozrzucone po całej powierzchni. Zadaniem dzieci jest doturlać wszystkie piłki do spiżarni, ale w określony sposób:

- nie dotykając rękami;
- idąc „jak raki”, czyli prowadząc piłkę nogami;
- idąc na czworakach, czyli prowadząc piłkę głową.

3. „Groszek” (orientacja w przestrzeni, wzmacnianie mięśni posturalnych) Dzieci to pojedyncze ziarnka groszku, rozsypane po całej sali. Poruszają się dowolnie, ale jedynie na czworakach. Na sygnał nauczyciela, mają się połączyć w większy strączek, czyli złapać delikatnie za nogi, tuż powyżej kostek, poprzedzające je dziecko. Kolejne sygnały nauczyciela wydłużają nasz strączek, aż wszystkie dzieci połączą się w jeden długi wąż groszków.

4. „Pomidor” (skoczność, wzmacnianie mięśni nóg) Ustawiamy dzieci w szeregu, np. dość blisko końca sali lub ściany. Następnie turlamy w ich stronę przygotowane wcześniej piłki duże lub małe, w zależności od wieku dzieci. Piłki to pomidory, nad którymi dzieci muszą przeskakiwać. W trudniejszej wersji zabawy, wybrane dziecko lub grupa dzieci, zajmuje się również turlaniem pomidorów/piłek. Można też podzielić dzieci na dwie lub więcej drużyn.



5. „Ogród warzywny” (gibkość i zręczność) Każde dziecko dostaje pacholek, znacznik lub inny przedmiot, do którego będzie zbierać warzywa. Warzywa to piłki rozłożone na drabince koordynacyjnej, jak na grządkach. Zadaniem dzieci jest przejść po drabince i zebrać leżące warzywa, ale tak, by nie ugiąć nóg.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

