

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“WITAJ W GRUPIE”

Temat: Kształtowanie orientacji przestrzennej i koordynacji wzrokowo-ruchowej

Cele zajęć:

Ogólne: doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej, rozwijanie szybkości reakcji i zwinności.

Operacyjne (szczegółowe):

Dziecko: - poznaje imiona kolegów i koleżanek w swojej grupie, - uczy się współpracy w grupie, - poprawia orientację przestrzenną i koordynację wzrokowo-ruchową, - poprawia szybkość reakcji, - wzmacnia siłę mięśni.

Metody: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne. Formy pracy: indywidualne i grupowe. Pomoce dydaktyczne: drabinka koordynacyjna, piłka „język”, koła hula hop. Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – poinformowanie o zasadach bezpieczeństwa i zachowaniu fair play oraz o temacie zajęć czyli wzajemnym poznawaniu się.

Rozgrzewka

1. „Powitanie” Dzieci dowolnie poruszają się, mogą maszerować, skakać obunóż, biegać itp. Na sygnał prowadzącego, każde dziecko wita się z osobą stojącą najbliżej. Ustalamy wcześniej jak powitanie ma wyglądać:

Mówimy „cześć” i podajemy sobie rękę,

Przybijamy „piątkę”,

Machamy do siebie prawą lub lewą ręką.

Zabawę powtarzamy kilka razy, tak, aby każde dziecko miało szansę przywitać się z jak największą liczbą innych dzieci.

Część główna

2. „Jeżyk” (wzmacnianie mięśni ramion, spostrzegawczość, zwinność) Dzieci ustawiają się w kole. Jedno z dzieci lub prowadzący rozpoczyna zabawę podając stojącemu obok dziecku piłkę tzw. „języka”, mówiąc przy tym głośno swoje imię.

Kolejne dziecko odbiera „języka” i mówiąc swoje imię podaje piłkę dalej. W ten sposób „język” porusza się dookoła, aż dotrze do osoby, która zaczynała.

Zabawę można utrudnić podając piłkę w różny sposób:

Wysoko nad głową,

Na dole między nogami,

Z tyłu, za plecami.

Dodatkowo możemy wprowadzić utrudnienie tzn. inaczej się ustawiając:

Siadamy w kole i podajemy piłkę stopami, turlając do siebie

Siadamy lub stoimy w kolejce (jedna osoba za drugą) i podajemy piłkę górną, nad głową lub dołem pod nogami.

Cały czas staramy się nie „zgubić” piłki i za każdym razem mówić swoje imię w czasie podawania piłki do kolejnej osoby.



3. „Chmurki” (spostregawczość, wzmacnianie mięśni postawnych i mięśni ramion, orientacja w przestrzeni, współpraca w grupie) Dzieci poruszają się dowolnie i na sygnał „Chmurka” łączą się w grupy. Po pierwszym sygnale dobierają się w pary, przy kolejnym w trójki, kolejny – czwórki, itd.

Tworzą w ten sposób coraz większe chmurki. „Chmurki” muszą mocno trzymać się za ręce i w czasie dobierania kolejnych osób starać się nie rozzerwać. Jednak jeśli prowadzący wypowie hasło „wiatr”, oznacza to, że wiatr rozdziela chmurki i dzieci muszą jak najszybciej puścić ręce i znowu poruszają się pojedynczo.

4. „Wiewiórki” (zwinność, refleks, koordynacja) Na środku sali ustawiamy 2-3 koła hula hop (w zależności od ilości dzieci biorących udział w zajęciach). Dzieci - wiewiórki biegają dookoła hula hop. Prowadzący mówi imiona dzieci (dwóch lub trzech – tyle ile jest naszykowanych kółek). Dzieci, których imiona zostały wypowiedziane, muszą jak najszybciej wskoczyć do dziupli, czyli do hula hop. Zabawę powtarzamy tyle razy, aby każde dziecko wskoczyło do koła.



5. „Pociąg” (współpraca w grupie, zwinność, siła mięśni rąk) Drabinka koordynacyjna to tory kolejowe. Wszystkie dzieci razem z nauczycielem budują pociąg. Każde dziecko, będąc wew. koła, trzyma hula hop na wysokości bioder, w taki sposób dzieci ustawiają się w kolejce i przekładają ręce w taki sposób, aby trzymać hula hop osoby przed sobą, w ten sposób wagony pociągu są połączone i pociąg może ruszać. Nauczyciel jest lokomotywą i prowadzi cały pociąg przez tory, czyli przez drabinkę.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające



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