

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“WODA”



Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, koordynację i gibkość.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

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

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: znaczniki/pachołki, duże piłki, ławeczka.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

1. „Fale (ocean, morze)”

Fale na powierzchni morza mogą być łagodne i uporządkowane, by po chwili stać się wzburzone i nieprzewidywalne. Spróbujmy przedstawić to jako ruch piłek, turlanych przez dzieci siedzące w okręgu (w kole).

Najlepiej gdy piłek jest zdecydowanie mniej niż dzieci, jednak na tyle dużo, by nie trzeba było czekać zbyt długo na swoją kolej. Zadaniem dzieci jest odpychanie (turlanie) od siebie piłki, w stronę dowolnie wybranego uczestnika zabawy. Piłka musi być odepchnięta natychmiast, jednak prowadzący może sygnalizować z jaką siłą należy to zrobić. W innej wersji zabawy, dzieci dobierają się parami. Każda para otrzymuje piłkę, którą turla między sobą, imitując ruch fal, czyli przypływanie i odpływanie wody.

Część główna

2. „Rzeka”

Woda w rzece płynie w ustalonym korycie, zmieniając jednak w wielu miejscach swoją prędkość. Zadaniem dzieci jest pomóc wodzie „przeplłynąć” wybrany obszar rzeki. Może nam do tego posłużyć np. ławka znana z sal gimnastycznych. Zadaniem każdego dziecka jest przeturlanie piłki wzdłuż ławki tak, by nie spadła na podłogę. W trudniejszej wersji możemy zmieniać tempo „płynięcia” wody, czyli poruszania się dzieci wzdłuż ławki.



3. „Deszcz”

Była już rzeka, było też morze. Teraz więc woda, która wyparowała do atmosfery wróci w postaci deszczu. Zadaniem dzieci będzie schronić się przed opadem pod parasolem. W tym celu wykorzystamy pachołki lub znaczniki, rozłożone w różnych miejscach sali. Na sygnał, każde dziecko, musi jak najszybciej znaleźć dla siebie parasol i trzymać go wysoko nad głową.

4. „Kran”

Do naszych domów i mieszkań, woda najczęściej trafia poprzez kran. Czy jednak łatwo jest trafić wodzie z kranu do szklanki? Wykorzystamy do zabawy dowolną pochyłą i płaską powierzchnię, naprzeciwko której ustawimy cel. To tam ma trafić woda z kranu, czyli puszczonej swobodnie piłka. Oczywiście utrudnieniem będzie zwiększenie odległości do celu lub zmniejszenie jego powierzchni.



5. „Krople wody”

Na koniec pojedyncze krople wody (piłki), które chcą wskoczyć do kubeczka. Ustawiamy dowolny przedmiot, do którego można bezpiecznie, z niewielkiej odległości wrzucić piłkę. Zadaniem dzieci jest pomóc kropelkom dostać się do środka. Mogą to robić po kolei lub na sygnał prowadzącego. W trudniejszej wersji zwiększamy odległość, z której dzieci rzucają piłkę.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

