

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“WYPRAWA DO LASU”



Temat: Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz koordynacji lewa-prawa strona/ręka.

Cele zajęć:

Ogólne: Koordynacja lewej i prawej ręki, rozwijanie sprawności ruchowej, zwinność, szybkość, koordynacja „oko-ręka” (wzrokowo-ruchowa).

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko

- pracuje w grupie;
- rozwija swoje możliwości fizyczne;
- dzieli przestrzeń z innymi dziećmi;
- rozpoznaje prawą i lewą stronę.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowa (zbiorowa).

Pomoce dydaktyczne: sprzęt sportowy, w szczególności: płaskie znaczniki, szarfy, piłki.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć;

Rozgrzewka

1. „Berek – drzewo”. Wybieramy jedną osobę, która jest berkiem i łapie inne dzieci. Złapane dziecko zamienia się w drzewo tzn. podnosi do góry obie ręce – gałązki i stojąc w lekkim rozkroku czeka na ratunek. Pozostałe dzieci próbują uratować (odczarować) drzewo. Żeby odczarować drzewa trzeba:

- a. Obieć drzewo dookoła lub,
- b. Przybić „piątkę” z drzewem (tylko prawą dłonią w innej wersji tylko lewą) lub,
- c. Przejść pod drzewem (pod nogami złapanego dziecka)



2. „Spacer przez las”. Dzieci spacerują przez las i podczas marszu:

- a. Podnoszą wysoko nogi (kolana) omijając kłody/gałęzie
- b. Idą bokiem (krok dostawny) omijamy krzaki i pokrzywy
- c. Podnoszą ręce do góry, nad głowę i idą na palcach żeby sięgnąć z drzewa jabłka
- d. Schylają się i raz prawą a raz lewą ręką podnoszą liście/zbierają jagody
- e. Zatrzymują się i rozglądają na boki (krążenia głowy)
- f. Krążenia bioder i kolan

Część główna

1. „Zapasy na zimę” (refleks, szybkość, współpraca w grupie, koordynacja oko-ręka, koordynacja lewa-prawa strona) – dzielimy dzieci na grupy 2 lub 3, każda grupa wyznacza swoje miejsce gdzie będzie składać zapasy. Może to być koło hula-hop lub szarfa lub inne wyznaczone miejsce na podłodze. Rozsypujemy na podłodze dużo piłek, na sygnał dzieci zbierają zapasy. Każda grupa układa swoje „zdobycze” w swoim miejscu. Dzieci mogą też walczyć przeciwko trenerowi/prowadzącemu, kto zbierze więcej? Uwaga: w trudniejszej wersji można:

- a. Zbierać piłki tylko prawą lub tylko lewą ręką, druga ręka jest wtedy za plecami.
- b. Z zebranych „zapasów” każda grupa może układać „łańcuch”/”korale”, ten najdłuższy wygrywa

2. „Grzybobranie” (koordynacja prawa i lewa ręka, zwinność, koordynacja oko-ręka) – dzieci muszą naprawić kapelusze grzybków tzn. ułożyć je prawidłowo w odpowiedniej kolejności. Do naprawy grzybów wykorzystujemy:

- a. Dowolną rękę
- b. Tylko prawą ręką
- c. Tylko lewą ręką



Płaskie znaczniki rozłożone są w dwóch równoległych liniach. Linie w odstępach kilku kroków od siebie a znaczniki w jednej linii w odstępach 1-2 kroków. Dziecko porusza się pomiędzy (pośrodku) liniami znaczników (zygzakiem) i przebiega raz na lewą raz na prawą stronę odwracając (naprawiając kapelusze) znaczniki raz z prawej, raz z lewej strony. Ważne żeby dziecko było zwrócone twarzą w jedną stronę tzn w stronę, w którą się porusza. Uwaga: Młodsze dzieci mogą mieć dowolnie rozłożone znaczniki i w dowolnej kolejności odwracają je na drugą stronę. Starsze dzieci „naprawiają” kapelusze grzybków raz prawą ręką a kolejnej rundzie tylko lewą lub znaczniki po prawej stronie przekładamy tylko prawą ręką a te po lewej stronie – lewą.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

3. „Spadające liście” – dzieci podrzucają szarfy lub chusty (liście) i próbują je złapać, w obie rączki, tylko prawą tylko lewą ręką. Dzieci trzymają chustę w prawej rączce i wykonują ćwiczenia rozciągające:

- a. skłon do podłogi
- b. skłon do prawej nogi
- c. skłon do lewej nogi
- d. wyciągnięcie ręki do góry
- e. skłon na bok, na prawa i na lewą stronę

Potem ćwiczenia się powtarzają ale tym razem dzieci trzymają chustę w lewej rączce. Na koniec liście opadają na podłogę i dzieci siedząc wykonują ćwiczenia: „motylek”. Schylają się do przodu i próbują chustą dotknąć stopy raz prawej a raz lewej. Kładą się na plecach i trzymając liście (chusty) między stopami, podnoszą kilka razy proste nogi do góry, na koniec kładą się na brzuchu i trzymając chustę w ręku podnoszą ręce i nogi (opierając się całym czas na brzuchu), machają chustami/szarfami.

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