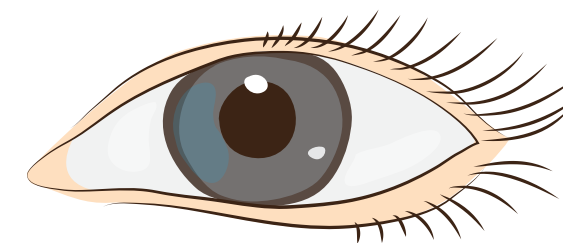




SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “ZMYŚŁY”



Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, koordynację, balans ciała, refleks i zwinność.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- poznaje zmysły;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- współpracuje w grupie i parach;
- uczy się zrozumienia i szacunku do starszej osoby;
- ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową;

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: znaczniki/pachołki, kolorowe chusty, piłki, rakiety.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

„Piosenka „Głowa, ramiona, kolana, palce...” – wszystkie dzieci razem z babcią/dziadkiem śpiewają piosenkę i wykonują ćwiczenia oraz dotykają poszczególnych części ciała.

A gimnastyka dobra sprawa
Dla nas wszystkich to zabawa
Ręce w górę i w przód i w bok
Skok do przodu, w górę skok.

Głowa, ramiona, kolana pięty
Kolana, pięty, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, pięty
Oczy, uszy, usta, nos.



Część główna

1. „Słuch” Zabawa „1-2-3”. Dziecko w parze z babcią lub dziadkiem ustawiają (tworzą) się w dużym kole. Każda para ma swój wyznaczony numer, prowadzący ustala numery od 1 do 3. Dodatkowo można przykleić karteczki z numerami dla każdej pary. Pary trzymając się za ręce czekają na odpowiedni sygnał. Na sygnał prowadzącego np. 2 gwizdki, 2 klaśnięcia dłońmi czy 2 uderzenia w bębenek (nie mogą to być słowne sygnały) każda para o takim numerze czyli 2 musi jak najszybciej obieć koło i wrócić na swoje miejsce (cały czas trzymając się za ręce). Prowadzący za każdym razem podaje inny numer.

2. „Wzrok” Zabawa w „cień”. Prowadzący pokazuje różne ćwiczenia, zadania a dzieci wraz z gośćmi – cienie - próbują powtarzać (do pokazywania ćwiczeń można wykorzystać kolorowe chusty, które urozmaicą zadanie i przyciągną wzrok dzieci), np.:

- Ręce do góry i machamy nad głową chustą
- Skręt w prawo/lewo
- Skłon i dotykamy chustą podłogi
- Rzucamy chustę i łapiemy itp.

W innej wersji dzieci parami bawią się w cień z babcią/dziadkiem tzn. dziecko jest cieniem a potem babcia lub dziadek.

3. „Dotyk” Ustawiamy tor przeszkód wykorzystując: drabinkę koordynacyjną, pachołki - slalom i inne dostępne elementy. Tor przeszkód powinien być długi i mieć zakręty (nie powinien być trudny ze względu na rodzaj ćwiczeń). Dzieci ustawiają się parami z babcią/dziadkiem, dzieci mają zasłonięte oczy (np. zawiązane chustą). Pary przechodzą tor tzn. dzieci pokonują tor a babcia lub dziadek prowadzi dziecko za rękę i dotykiem daje sygnały czy należy skrócić w prawo (dotyka prawego ramienia) czy lewo (dotyka lewego ramienia), podnieść prawą/lewą nogę – dotyka prawego/lewego kolana itd.

4. „Smak” Wszyscy biorący udział w zabawie ustawiają się po jednej stronie sali. Zadaniem jest przebiec na drugą stronę na określony sygnał, a sygnałem jest pytanie co lubimy.

Prowadzący pyta:

- Kto lubi kwaśne jabłko? – wtedy na drugą stronę przebiegają te osoby, które lubią kwaśne jabłko, ci co nie lubią zostają itd.
- Kto lubi gorzką herbatę?
- Kto lubi słodkie ciasto?
- Kto lubi słone paluszki? Itp.

5. „Węch” Wszystkie babcie, ale też wielu dziadków smacznie gotują, dlatego w naszej zabawie pomogą dzieciom przygotować sportowe, pachnące naleśniki. W tym celu łączymy ich w pary, tzn. dorosły i dziecko. Babcia lub dziadek siadają w ustalonym miejscu, gdzie nakładać będą ciasto na naleśniki (czyli kłaść np. woreczek, piłkę, itp. na patelnię, z którą biegać będzie dziecko). Naprzeciwko Babci/Dziadka, w odległości kilku lub kilkunastu kroków ustawiamy pachołek lub inne oznaczenie miejsca, gdzie smażyć będą naleśniki, będzie to kuchenka, do której musi za każdym razem, z nową porcją ciasta naleśnikowego na swojej patelni, dobiec dziecko, a następnie wrócić jak najszybciej do Babci/Dziadka z usmażonym naleśnikiem. W ten sposób dziecko musi biegać do Babci/Dziadka do kuchenki i z powrotem. Zadaniem dziecka jest jak najszybsze krążenie z połączonym na rakięcie tenisowej, płaskim pachołku lub innej formie traktowanej jako „patelnia”, naleśnikiem (woreczkiem, piłką, itp.), pomiędzy Babcią/Dziadkiem, a kuchenką. Zadaniem Babci/Dziadka jest nakładanie kolejnych porcji ciasta na „patelnię” i zabieranie gotowych naleśników. Końcem zabawy może być zebranie określonej ilości gotowych naleśników lub gra na czas, czyli kto usmaży więcej w określonym czasie.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

