

Scenariusz zajęć ruchowych dla dzieci szkół podstawowych klas I-III- gry i zabawy lekkoatletyczne.

Termin:

Miejsce: sala/hala gimnastyczna

Czas trwania: 1,5 h

Prowadzący: trener LDK!

Współpraca: dyrekcja, nauczyciele szkoły + wolontariusze(po dwie osoby na stacje + protokolant)

Uczestnicy: dzieci klas I-III szkoły podstawowej

Cele:

1. Zapoznanie uczestników zabaw z projektem lekkoatletyka dla każdego!
1. Poprawa motoryczności dzieci z wykorzystaniem zabaw lekkoatletycznych
2. Wdrażanie dzieci do rywalizacji zespołowej
3. Wyrabianie dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych podczas wykonywania zadań

Metody:

- zabawowo – naśladowcza
- zadaniowa
- pokaz i objaśnienie

Formy :

- zespołowa (25 osób- w miarę możliwości o równej liczbie osób w zespole)

Przebieg zawodów

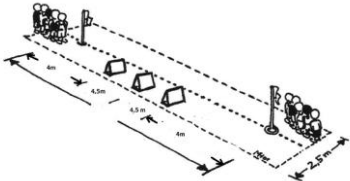
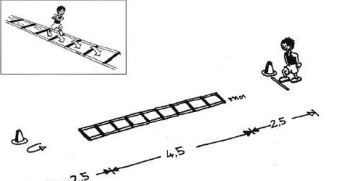
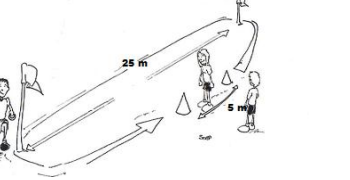
1. Powitanie (dzieci, nauczycieli, dyrektora, gość, itd.)
2. Przedstawienie osób organizujących zawody LDK!
3. Omówienie projektu LDK!
4. Objaśnienie zasad współzawodnictwa:
 - 2 **zespoły:** za zwycięstwo w zabawie przyznajemy 2 pkt dla zespołu, 1 dla zespołu zajmującego 2 miejsce
 - 3 **zespoły:** za I m-ce 3 pkt, za II-e 2 pkt itd.
 - 4 **zespoły:** za I miejsce 4 pkt, za II-e 3 pkt itd. (w przypadku większej liczby zespołów odpowiednio do ilości zespołów)

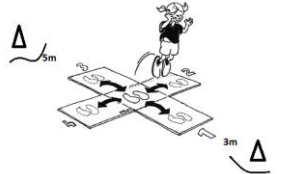
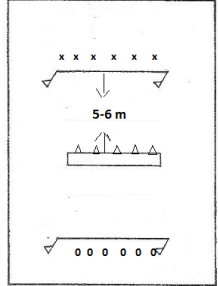

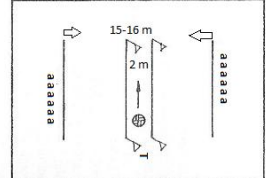

Zwycięża zespół, który uzyska największą liczbę pkt (w przypadku remisu zarządza się dogrywkę wybierając jedną z zabaw)

5. Pokaz i objaśnienie zabaw (trener LDK!, wolontariusz)
 - W przypadku 2-3 zespołów rywalizację w wybranej zabawie powtarzamy 2-u krotnie (wybieramy 4 do 6 zabaw i przygotowujemy 2 -3 tory, punktujemy za 1 i 2 bieg osobno))
 - W przypadku 4 zespołów- przygotowujemy 2 tory. Zawody przeprowadzamy po losowaniu nr startowych (1 z 2 następnie 3 z 4 rywalizują w eliminacjach, później rywalizacja o III m-ce i o I m-ce)
 - W przypadku 5-6 zespołów- przygotowujemy 3 tory. Po losowaniu biegi eliminacyjne (przy 5 zespołach 1.2.3 w I biegu, 4 i 5 w II biegu, następny bieg 3 zespołów pokonanych o miejsca V-III oraz FINAŁ- zwycięski zespoły z eliminacji o m-ce I, biegi przy 6 zespołach: 1 i 2, 3 i 4, 5 i 6 to eliminacje, następnie biegi o VI- IV, i o III-I miejsca)

Podsumowanie zawodów- podziękowanie gościom, dzieciom i wręczenie dyplomów.

Tab. 1 Zabawy lekkoatletyka dla każdego!- opis

| Zabawa | opis | Uwagi metodyczno-organizacyjne |
|--|---|---|
| | | 1.Zespoły wyznaczają kapitana- podając jego imię oraz nazwę zespołu np. Sebastian-Poziomki 2.Protokół z tabelą zespołów (tab.2) 3.Do przeprowadzenia losowania zespołów: kartki (4-6 szt.) , długopis |
| WAHADŁOWA SZTAFETA SPRINTERSKO-PŁOTKARSKA | Zespoły dzielimy na dwie podgrupy, które ustawiają się naprzeciw siebie. Pierwszy uczestnik każdego zespołu rozpoczyna bieg na sygnał prowadzącego trzymając ringo w lewej ręce. Biegnie przez płotki, przekazuje ringo pierwszemu uczestnikowi drugiej podgrupy swojego zespołu, który wykonuje bieg sprinterski. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy wrócą na swoje miejsca i zachowają początkowe ustawienie grup swojego zespołu. Jeżeli jeden z zespołów posiada liczbę uczestników mniejszą o 1 osobę- wyznaczamy zawodnika, który czynności w zabawie wykonuje dwukrotnie itd. w przypadku braku w zespole 2 i więcej osób). |  <p>Sprzęt (1 tor): tyczki slalomowe szt. 2, płotki LDK! szt. 3, ringo szt. 1, miara, gwizdek</p> |
| DRABINKA KOORDYNACYJNA | Bieg koordynacyjny „DRABINKA” – ćwiczący ustawiony w wykroku, przodem do kierunku biegu, w odległości 2,5m od drabinki, na sygnał biegnie do drabinki koordynacyjnej- 10 kwadratów o wymiarach 50cmx50cm lub narysowanej (wyklejonej taśmą malarską) drabinki. Następnie pokonuje drabinę krokiem biegowym, tak, aby dotknąć stopami każdego z pół kwadratu, biegnie do pachołka- 2,5m od drabinki, okrąża, wraca i biegnie z powrotem na linię startu przekazuje ringo i ustawia się na końcu swojego zespołu. |  <p>Sprzęt (1 tor): drabinka koordynacyjna (taśma, kreda) szt 1, pachołki szt. 2, płotki, ringo szt. 1, miara, gwizdek</p> |
| SZTAFETA SPRINTERSKA | Zespoły ustawione obok strefy zmian . Pierwsi zawodnicy zespołów wchodzi w strefę i na sygnał biegną do tyczki nr 1, obiegają ją, biegną do tyczki nr 2, obiegają i kierują się do strefy zmian(5m), gdzie przekazują pałeczkę sztafetową (kółko ringo) następnemu uczestnikowi |  <p>Sprzęt (1 tor): tyczki slalomowe szt. 2, ringo, pałeczka sztafetowa szt. 1, miara, gwizdek</p> |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| ZABAWA Z KRZYŻAKIEM | <p>Zespół w siadzie skrzyżnym przy pachołku nr 1. Na sygnał pierwszy uczestnik wykonuje przeskok przez skakankę przy pachołku nr 1, następnie biegnie do krzyżaka (oddalony o 5m od pachołka nr 1), gdzie wykonuje skoki obunóż w krzyżaku Gdy wykona 1 pełny cykl skoków biegnie do pachołka nr 2 (oddalony od krzyżaka o 3m) obiega pachołek i biegnie z powrotem, klepie w dłoń następnemu skoczkowi i przyjmuje pozycję siadu skrzyżnego na końcu zespołu. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy wrócą na swoje miejsca i zachowają początkowe ustawienie swojego zespołu.</p> |  <p>Sprzęt (1 tor): krzyżak (taśma, kreda) szt 1, pachołki szt. 2, skakanka szt.1 , miara, gwizdek Kolejność skoków- 0 wskok do przodu do 1, skok w tył do 0, skok w lewo do 2, powrót do 0 itd. do 4 i powrót do 0 (pełen cykl)</p> |
| RZUTY DO CELU | <p>Zespoły stają naprzeciw siebie, pośrodku w odl. ok 5-6 m ustawiamy ławeczkę gimnastyczną , na nich piłki (po 5 szt na ławeczkę). Każdy uczestnik posiada woreczki, na sygnał wszyscy z zespołu A rzucają jednocześnie. Zespół B oblicza ilość strąceń i ustawia piłki na ławeczkę Liczymy ilość strąceń (piłka spada na podłoże). Suma strąceń decyduje o zwycięstwie.</p> |  <p>Sprzęt (1 tor): ławeczka gimnastyczna, tyczki slalomowe szt. 4,piłki ręczne lub tp. szt. 5, woreczki szt.30-50, taśma, kreda. miara, gwizdek</p> |
| SKOKI DODAWANE | <p>Zawodnicy wykonują skoki obunóż, jeden po drugim. Każdy następny uczestnik zespołu zaczyna z miejsca swojego poprzednika. Podaje się wynik sumaryczny. Zespół uzyskujący wynik najwyższy zwycięża.</p> |  <p>Sprzęt (1 tor): taśma, miara LDK! lub mara 30m. taśma, kreda, gwizdek</p> |
| RZUTY DO CELU ruchomego | <p>Trener toczy piłkę w pasie o szerokości 2m. Zadaniem zespołu jest trafienie toczącej się piłki woreczkami.</p> |  <p>Sprzęt (1 tor): tyczki slalomowe szt. 4. woreczki szt.15 -25, piłka nożna szt. 1, taśma, kreda, gwizdek</p> |
| RZUT OSZCZEPEM DZIECIĘCYM | <p>Każdy z uczestników wykonuje rzut oszczepem z miejsca na odległość po dwa rzuty (lepszy wynik zapisujemy. Suma wyników decyduje o miejscu zespołu.</p> |  <p>Sprzęt (1 tor): taśma, tyczki slalomowe szt. 2. Oszczepy dziecięce- szt. 2, miara LDK!, taśma, kreda,</p> |

Tab. 2 PROTOKÓŁ z zawodów

| ZABAWA | TOK | ZESPÓŁ Kapitan | | ZESPÓŁ Kapitan | | ZESPÓŁ Kapitan | | ZESPÓŁ Kapitan | | ZESPÓŁ Kapitan | | ZESPÓŁ Kapitan | |
|--------|-------------------|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| | | | pkt | | pkt | | pkt | | pkt | | pkt | | pkt |
| | wynik | | | | | | | | | | | | |
| | el. m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | Finał m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | wynik | | | | | | | | | | | | |
| | el. m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | Finał m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | wynik | | | | | | | | | | | | |
| | el. m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | Finał m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | wynik | | | | | | | | | | | | |
| | el. m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | Finał m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | wynik | | | | | | | | | | | | |
| | el. m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | Finał m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | wynik | | | | | | | | | | | | |
| | el. m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | Finał m-ce | | | | | | | | | | | | |
| | RAZEM Pkt | | | | | | | | | | | | |
| | MIEJSCE | | | | | | | | | | | | |

Opracował: Marek Wochna główny metodyk LDK!