



Pomocnicy Świętego Mikołaja

Temat: Trening piłki siatkowej i koszykowej

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała, kształtowanie celności, skoczności i zwinności, poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni rąk;
- kształtuje koordynację oko-ręka (wzrokowo-ruchową);
- pracuje nad umiejętnościami związanymi z balansem ciała i równowagą.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: piłki (duże), balony, dowolne elementy do budowy toru przeszkód, siatka lub jej ekwiwalent, papierowa taśma malarska, hula-hop, krzesła.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przypominamy o zbliżających się świętach oraz pomocnikach Świętego Mikołaja.

Rozgrzewka

1. Trening reniferów (Reniferowy „boot camp”)

Dzieci wcielają się w renifery z zaprzęgu Świętego Mikołaja. Ćwiczą, by być jak najlepiej przygotowane do czekających ich podczas Świąt zadań:



- a. Równowaga, by jak najbezpieczniej przechodzić z Mikołajem pod dachach – tzn. przejście (przodem, bokiem, tyłem) po wyznaczonej linii, np. ławce, rozłożonej linie, wyklejonej lub narysowanej linii;
- b. Skoki reniferów – tzn. pokonanie skokami (na jednej nodze, obunóż), ale slalomem toru przeszkód (np. pachotki, krzesła, zabawki, itp.);
- c. Galop, by jak najszybciej pędzić z saniami Świętego Mikołaja – tzn. bieg dookoła sali, a na sygnał wysokie unoszenie kolan;
- d. Praca w zaprzęgu Świętego Mikołaja – bieg w parach, połączonych np. szarfami lub kawałkiem sznurka.

Część główna – piłka siatkowa i koszykowa

2. Elfy ćwiczą ładowanie prezentów do sań Świętego Mikołaja

Ustawiamy siatkę lub element ją zastępujący, np. linę pomiędzy krzesłami. Po jednej stronie stają dzieci, a po drugiej prowadzący lub też w przypadku dzieci starszych, po obu stronach są dzieci, a więc elfy Świętego Mikołaja. Ich zadaniem jest przerzucanie lub odbijanie balonu albo piłki, a więc prezentów nad i pod siatką, by w ten sposób ćwiczyć sprawne ładowanie prezentów do sań.

3. Elfy ćwiczą wrzucanie prezentów do komina

Układamy szarfę, sznurek lub wyklejamy taśmą kółko na ścianie, ewentualnie opieramy hula-hop między dwoma krzesłami. Zadaniem dzieci, czyli elfów, jest wrzucanie prezentów (np. piłek) do wyznaczonego w ten sposób komina, by podać je czekającemu Świętemu Mikołajowi.

4. Szykujemy choinkę

Na podłodze układamy lub wyklejamy prosty kształt choinki. Dzieci ustawiają się w pewnej odległości i po kolei muszą jak najszybciej dobiec do choinki i położyć na niej ozdobę (np. piłkę, pachotek, itp.)

W trudniejszej wersji lub dla dzieci starszych, może to mieć charakter zabawy dwóch drużyn, z dwoma identycznymi choinkami i zestawami ozdób.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

5. Świąteczna joga

- świeczka – pozycja wyprostowana, w lekkim rozkroku, dłonie złączone na głowę;
- choinka – z pozycji „świeczki” uginamy nogę (stoimy na drugiej) i stopę opieramy na wewnętrznej stronie kolana, nogi przeciwnej;
- gwiazda – z pozycji „choinki” stajemy na rozstawionych nogach i rozkładamy jak najszerszej ręce;
- renifer – z pozycji „gwiazdy” schylamy się i utrzymując wyprostowane nogi, opieramy całe dłonie na podłodze;
- bombka choinkowa – z pozycji „renifera” siadamy i unosimy zgięte nogi, które łapiemy dłońmi „w kostkach”.