



# Jesień

**Temat: Multisport - siatkówka.**

**Cele zajęć:**

**Ogólne:** doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, ćwiczenia poprawiające koordynację, kształtowanie szybkości i gibkości.

**Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:**

- poprawia zwinność i gibkość,
- poznaje zasady i uderzenia w siatkówce,
- utrzymuje równowagę ciała,
- wzmacnia sprawność ogólną,
- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej.

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

**Formy pracy:** indywidualne.

**Pomoce dydaktyczne:** pacholki, małe i duże piłki, balony, basenowe „makarony” z gąbki, dysk równoważny tzw. „język”, siatka lub lina, płaskie znaczniki/dyski.

**Czas trwania:** 30 minut

**Przebieg zajęć:**

**Powitanie – poinformowanie o temacie zajęć, przypomnienie o porach roku i o zbliżającej się jesieni.**

**Rozgrzewka**

1. „Zbieramy owoce” (wzmacnianie mięśni obręczy barkowej, szybkość, wytrzymałość)

Przygotowujemy lekkie piłki, mogą być różnej wielkości, ewentualnie balony. Będą to owoce jesieni: jabłka, gruszki itp. Układamy wszystko po jednej stronie siatki lub liny rozwieszanej tak, aby podzielić ogród/salę na dwie części. Każde dziecko otrzymuje



parę „makaronów”, którymi będzie zbierać owoce. Tzn. ścisnąć piłkę/balon, pomiędzy makaronami. Na sygnał, dzieci muszą jak najszybciej pozbiierać owoce i przerzucić je na drugą stronę siatki. Zadanie można wykonywać grupowo, np. na czas albo parami czy pojedynczo.

### Część główna

#### 2. „Grzybki” (refleks, spostrzegawczość, zwinność)

Zadaniem dzieci będzie zbierać grzyby. Każde dziecko otrzymuje swój koszyczek. Może to być pachotek lub płaski znacznik, do którego będzie wkładać piłki, czyli grzybki. Dzieci spacerują/maszerują lub biegają dookoła sali a nauczyciel turla/rzuca piłki. Dzieci starają się złapać piłkę i schować do swojego koszyczka. Im więcej tym lepiej. Uwaga! Np. czerwone piłki (lub inny ustalony wcześniej kolor) to trujące grzyby np. muchomor. Takich piłek nie wolno zbierać. Jeśli ktoś się pomyli i wrzuci do swojego koszyczka czerwoną piłkę, musi wykonać zadanie: przysiady, pajacyki, podskoki.

#### 3. „Dynie” (wzmacnianie mięśni ramion, wzmacnianie mięśni obręczy barkowej)

Dzieci będą zbierać dynie. Każde dziecko podnosi z podłogi dużą piłkę. Uczymy prawidłowego sposobu na podnoszenie ciężkich przedmiotów: należy zrobić przysiad bez odrywania pięt i z zachowaniem prostych pleców. Następnie wziąć piłkę i delikatnie podnieść się do góry. Potem unosimy piłkę nad głowę, prostujemy i uginamy ręce licząc do trzech. Na „trzy” przerzucamy piłkę nad siatką/liną.

#### 4. „Spadające kasztany” (zwinność, równowaga ciała)

Dzieci będą przerzucać nad siatką kasztany. Ale uwaga na łupinki z kolcami! Każde dziecko, po kolei staje na dysku równoważnym i utrzymując równowagę ciała, przerzuca piłkę na drugą stronę siatki/liny. W trudniejszej wersji dziecko stoi na dysku, a nauczyciel rzuca/podaje piłkę i dziecko próbuje odbić piłkę na drugą stronę.

#### 5. „Zamiatamy liście” (koordynacja oko ręka, zwinność, siła mięśni rąk)

Dzieci mają za zadanie pozamiatać liście. Tym razem basenowy „makaron” to miotła, a płaskie dyski – znaczniki, to liście. Całą grupą lub pojedynczo, dzieci starają się jak najszybciej „pozamiatać” liście – znaczniki, które rozsypuje wiatr – nauczyciel. Wcześniej ustaliśmy miejsce, z w którym należy zamieść wszystkie liście.