



Piknik sportowy

Temat: Piknik sportowy / piknik rodzinny

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, wzmacnianie siły mięśni, zabawy bieżne i skoczne, rozwijanie szybkości reakcji, koordynacja, ogólna sprawność fizyczna

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- poprawia kondycję i koordynację;
- rozwija orientację w przestrzeni;
- współpracuje z innymi.

Pomoce dydaktyczne: hula hop, płaskie znaczniki, rakieta tenisowa (lub do badmintonu), piłka sznurku, bramka, kije do golfa (lub makarony z gąbki), siatka (lub inny element np. sznurek nad, którym można odbijać piłkę), pachołki, piłki różnej wielkości (do tenisa, do siatkówki, do piłki nożnej itp.), elementy toru przeszkód: pachołki, drabinka koordynacyjna itp.

Czas trwania: ok 2 godzin

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o zasadach zdobywania punktów na mapie; przypominamy, że każde dziecko może zaprosić do wspólnej zabawy opiekuna lub kolegę/koleżankę



Rozgrzewka

1. "Wyprawa do zoo"

Przeprowadzamy rozgrzewkę wspólną dla wszystkich uczestników pikniku: dzieci, rodziców, opiekunów, nauczycieli. Wybieramy się do zoo i naśladujemy różne zwierzęta:

- Fruwamy jak papugi - biegając unosimy ręce do góry i opuszczamy na dół, ręce to nasze skrzydła,
- Skaczemy jak kangury - skaczemy obunóż,
- Idziemy jak żyrafy - unosimy ręce i złączamy nad głową (to nasza długa szyja) i idziemy na palcach,
- Idziemy jak pingwiny - idziemy na piętach,
- Skaczemy jak małpki - krokiem dostawnym, unosząc na zmianę raz prawa, raz lewą rękę (małpki zrywają banany) itp.

Po rozgrzewce zaczynamy wspólną zabawę "Żabki" (ćwiczenie znane z konspektu "Pary")

Uczestnicy pikniku dobierają się parami. Rodzic/opiekun + dziecko. Każda para dostaje dwa kółka hula hop. Dzieci i rodzice to żabki które wspólnie muszą przejść przez staw. Żabki skaczą po dużych liściach czyli po hula hop. Para wchodzi do pierwszego hula-hoop trzymając się za ręce następnie kładzie przed sobą drugie koło hula hop przeskakuje z pierwszego do drugiego kółka i ponownie przekłada kółko przed siebie tak, aby cały czas przemieszczać się w konkretne, wyznaczone miejsce. Najważniejsze, aby dana para jak najszybciej dotarła do wyznaczonego miejsca i nie rozłączyła się w trakcie przeskoków czyli cały czas trzymając się za ręce. Para, która wykona zadanie - żabki dotrą do wyznaczonego miejsca - otrzymuje mapę z zaznaczonymi na niej zadaniami sportowymi. Za każde zadanie uczestnik otrzymuje stempelek, zadania można wykonywać w dowolnej kolejności tam można zdać np. od numer 3! Jeśli wszystkie zadania będzie wykonane (na mapie będą wszystkie pieczątki), uczestnik otrzymuje nagrodę!

1. Mini Golf

Przygotowujemy kije golfowe lub makarony oraz małe piłki. Wykorzystując pachołki, płaskie znaczniki lub inne elementy układamy tor przeszkód. Jako dołek, do którego należy wbić piłkę, kładziemy pachołek. Zadanie jest wykonane jeśli piłka trafiła do dołka.



2. Siatkówka

Przygotowujemy siatkę lub linę, nad którą uczestnicy będą odbijać piłkę. Parami geja ze sobą i powinni wykonać:

- zagrywkę dolną
- zagrywkę górną
- odbić piłkę nad siatkę kilka razy

Uwaga! Dla młodszych uczestników można zamiast piłki przygotować balony.

3. Mini tenis

Przygotowujemy tor przeszkód, który uczestnicy nie musieli pokonać ale z wykorzystaniem elity i piłki tenisowej. Slalom między pachołkami jednocześnie prowadząc, turlając piłkę tenisową. Piłkę, w trakcie slalomu, można dotykać tylko rakieta. Następnie kładziemy piłkę na raketę (na naciąg) i próbujemy tak przejść/przeskoczyć przez hula hop, aby nie zgubić piłki. Na końcu dorosły uczestnik pikniku trzyma piłkę na sznurku a młodszą osobę z pary (dziecko) próbuje trafić rakieta w piłkę. Zadanie uznajemy za wykonane po przejściu całego toru.

4. Piłka nożna

Ponownie szykujemy tor przeszkód tym razem wykorzystujemy drabinkę koordynacyjną, następnie pachołki z tyczkami (lub płotki lub krzesło) na końcu bramka lub wyznaczone przez pachołki miejsce do strzału. Zadanie wykonane jest wtedy, gdy zawodnik przeskoczy na drabince tak, aby nie dotknąć żadnych poprzecznych link, następnie poprowadzi piłkę nogą pod tyczkami a sam przeskoczy nad. Na koniec trzeba strzelić gola!

Jeśli takie zadania zostały wykonane, uczestnicy mogli zgłosić się po nagrodę np. dyplom, medal itp. Dodatkowo można na koniec zaprosić wszystkich do wspólnej zabawy i wykorzystać ćwiczenia z konspektu: "Piraci" np. "Statki pirackie", "Wulkan" lub "Bitwa morska".

Miłej zabawy!

<h1 style="text-align: center;">Piknik SPORTOWY</h1>	
<p>SPRZĘT SPORTOWY:</p> <ul style="list-style-type: none"> △ - PACHOLEKI - PEASKIE ZNACZNIKI ○ - PIĘKI (TENISOWE, DO PIĘKI NOŻNEJ, DO SIATKÓWKI itp.) ○ - HULA HOP ● - RAKIETA DO TENISA - DRABINKA KOORDYNACYJNA ○ - PIĘKA NA SZNURKU - KIJE DO GOLFA (LUB „MICRONY”) 	
<h3>1. MINI GOLF</h3> <p>PRZEJŚCIE PRZEZ "TUNEL"</p> <p>SLALOM MIĘDZY PRZESZKODAMI NP. PEASKIMI ZNACZNIKAMI</p>	<h3>2. SIATKÓWKA</h3>
<h3>3. MINI TENIS</h3> <p>UDERZENIE PIĘKI NA SZNURKU</p> <p>SKOKI DO HULA HOP - PIĘKA NA RAKIETCE</p> <p>SLALOM - TURLAMY PIĘKĘ</p>	<h3>4. PIĘKA NOŻNA</h3> <p>GOOOL!</p> <p>BEAMKA</p> <p>PIĘKA POD, ZAWODNIK NAD TYCZKĄ</p>

