



Zamek rycerski

Temat: Doskonalenie celności, refleksu i równowagi ciała.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia poprawiające refleks i orientację w terenie, doskonalenie rzutów do celu, ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, doskonalenie refleksu i orientacji w przestrzeni.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni postawnych;
- uczy się rzucać do celu;
- utrzymuje równowagę ciała,
- podnosi ogólną sprawność i refleks;
- orientuje się w przestrzeni.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: makarony, pachołki, ławeczka gimnastyczna.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; porównanie zasad rycerskości do sportowej postawy fair play.

Rozgrzewka

1. „Smok i owieczki”

Urozmaicona zabawa w berka. Berkiem jest smok, czyli wyznaczone dziecko lub nauczyciel, który stara się złapać jak najwięcej dzieci, a więc owieczek. Złapana owieczka przechodzi do jaskini smoka – wyznaczonego np. przez pachołki miejsca. W



trakcie zabawy owieczki mogą chronić się w zagrodzie (wcześniej ustalonym wspólnie z dziećmi miejscem). W zagrodzie owieczki są bezpieczne i tam smok nie może ich złapać, jednak każda owieczka może przebywać w zagrodzie tylko kilka sekund. Zabawę kończymy jeśli smok złapie określoną, ustaloną wcześniej, ilość owiec.

Uwaga: w trudniejszej wersji możemy wprowadzić do zabawy dodatkowe postaci – rycerzy, którzy będą ratować owieczki z jaskini smoka. Wybranych rycerzy/rycerki np. 1-2 osoby oznaczamy szarfami/wstążkami zawiązanymi na ręku itp. Rycerze nie mogą być złapani przez smoka, ale mogą ratować owieczki z jaskini smoka – wchodzi do jaskini i razem ze złapanym dzieckiem robią przysiad (trzymając się za ręce).

2. „Księżniczki na zamku”

Dzieci dobierają się w trójki. Dwójka dzieci łąpie się za ręce i tworzy zamek. Trzecie dziecko jest księżniczką (oznaczamy np. szarfą) i stoi w środku. Nauczyciel podaje komendy:

- „zamek” – dzieci, które tworzą zamek szukają nowej księżniczki;
- „księżniczka” - księżniczki szukają nowego zamku;
- „trzęsienie ziemi” – dzieci muszą utworzyć nowe trójki (księżniczki pozostają te same ale szukają innego zamku, a dzieci tworzące zamek zmieniają pary i też szukają księżniczki).

Może się zdarzyć, że zamek nie będzie miała swojej księżniczki (ilość dzieci), wtedy taki zamek – para dzieci, musi wykonać zadanie: dzieci trzymając się za ręce obiegają salę dookoła wypatrując księżniczki dla siebie.

Część główna – celność, równowaga ciała, wzmocnienie mięśni postawnych

1. „Bal u króla” (równowaga ciała, wzmocnienie mięśni postawnych)

Dzieci zakładają na głowę płaskie znaczniki – korony i idą na bal. Utrzymując równowagę ciała, trzymając prosto plecy starają się nie zrzucić „korony z głowy” i jednocześnie wykonywać różne zadania – tańczymy na balu u króla:

- a. Marsz dookoła sali;
- b. Obrót;
- c. Przysiad;
- d. Dobieramy się w pary i obrót;
- e. Ukłon;
- f. Krok dostawny - bokiem

2. „Turniej rycerski” (koordynacja, równowaga ciała, celność)

Dzieci – rycerze i rycerki trzymają włócznię, czyli tzw. basenowy makaron z gąbki i przechodzą tor przeszkód, zakończony próbą trafienia włócznią do celu. Idą przez ławeczkę, na której mogą być dodatkowe przeszkody np. pacholki, które trzeba



ominąć, przechodzą slalom itp. Na końcu próbują trafić w wyznaczony cel, np. piłkę na sznurku/balon/narysowaną tarczę. Zadanie powtarzamy kilka razy, aż każdy rycerz trafi włącznie do celu.

3. „Walka rycerzy” (zwinność, koncentracja, celność, refleks)

Dzieci – rycerze parami walczą ze sobą. Miecz to basenowy makaron. Należy delikatnie trafić przeciwnika w kolano lub stopę. Przypominamy o zasadach fair play: rycerze muszą się przed walką przywitać tzn. połączyć miecze, a po walce podziękować sobie – ponownie połączyć miecze. Wygrany rycerz odpoczywa po walce, a przegrany dostaje drugą szansę, walczy z innym przeciwnikiem.

4. „Obrona zamku (refleks, szybkość, celność)”

Dzielimy dzieci na dwie drużyny, każda drużyna ma swój zamek do obrony. Zamek budujemy ustawiając pachotki, czyli wieże zamku. Oddzielamy dwie drużyny np. stawiając na środku sali ławeczkę/ oddzielając linią/sznurkiem itp. Rycerze i Rycerki otrzymują małe miękkie piłki – kule armatnie i na sygnał prowadzącego próbują trafić w zamek/wieżę przeciwników. Drużyna, która pierwsza strąci – przewróci wszystkie wieże przeciwnika wygrywa. Rycerze nie mogą przechodzić na pole przeciwników, wykorzystujemy tylko te piłki, które są po naszej stronie.

5. **Zakończenie – ćwiczenia rozciągające**

Ćwiczenia rozluźniające, rozciągające ramiona, nogi, itd.