

Scenariusz zajęć pozalekcyjnych

Temat zajęć: zajęcia z różnej wielkości piłkami

Data: 28.11.2013

Obszar: Pozalekcyjne zajęcia sportowe

Prowadzące: Anna Żerko

Klasa: Ia, Ib

Miejsce: sala rekreacyjna

Czas: 45 minut

Liczba uczniów: 9

Ćwiczenia: w grupie

Cel zajęć:

- poprawa gibkości oraz ogólnej sprawności fizycznej,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo- ruchowej,
- doskonalenie precyzji rzutu piłką do celu,
- poprawa umiejętności łapania piłki,

Przybory:

- duże piłki rehabilitacyjne, średnie gumowe piłki, małe plastikowe piłki, kształtki do budowy kosza - do rzucania do celu,

Część wstępna zajęć

Przywitanie i objaśnienie przebiegu zajęć.

Część główna

Ćwiczenia z gumową piłką:

1. Dzieci stoją podzucają piłkę w górę i próbują złapać.
2. Dzieci przekładają piłkę dookoła siebie.
3. Dzieci przekładają piłkę raz pod jednym raz pod drugim kolaniem
4. „Pajacyki” z piłką:

- a) piłka trzymana w wyprostowanych rękach nad głową nogi razem,
- b) skok ręce do boku, piłka trzymana jednorącz, nogi w rozkroku.

5. Skłony z piłką - piłka trzymana nad głową, w wyprostowanych rękach ruch - skłon w dół dotykamy piłką podłogi.
6. Próba kozłowania piłki.
7. Siad naprzeciwko ściany odbijanie piłką ścianę i próba złapania piłki oburącz.
8. Leżenie tyłem nogi ugięte, podnoszenie bioder do góry i przekładanie piłki pod biodrami.
9. Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, piłka trzymana nogami (między kostkami). Ćwiczenie polega na podnoszeniu nóg w górę i łapanie piłki oburącz.
10. Pozycja wyjściowa jak wyżej, przekładanie piłki raz pod jednym raz pod drugim kolanem.
11. Pozycja wyjściowa jak wyżej, obie nogi wyprostowane podnosimy w górę, piłkę przekładamy pod obiema nogami.
12. Rzucanie małymi piłeczkami do celu.
13. Skakanie siedząc na dużych piłkach.
Każde ćwiczenie powtarzamy od 10 do 15 razy.

Część końcowa

Ćwiczenia oddechowe: dmuchanie piłką do celu.