

Scenariusz pozalekcyjnych zajęć ruchowych

Autor: Katarzyna Smółczyk

Temat zajęć: Morska wyprawa

Cele:

- integracja uczestników spotkania;
- aktywność ruchowa przez zabawę;
- uczenie współpracy.

Czas: 90 minut

Materiały: odtwarzacz CD + płyta, gazety czarno-białe, taśma malarska, patyk ze zrolowanej gazety, chustki tiulowe, chusta animacyjna, 3 szt. hula-hop,

Fabula zabawy polega na opowiadaniu o przygotowaniu uczestników do morskiej wyprawy, 1- korowód - ruszamy na statek, 2- rozgrzewka marynarzy, 3- zanim wejdziemy na statek - sprawdzian z reagowania na sygnały, 4 - wzajemna znajomość marynarzy, 5 - zabezpieczenie kół ratunkowych, 6 - radość na statku, 7 - na statku, ale burza zniszczyła nasz okręt, 8 - budujemy tratwy, 9 - marynarze się i poddają i nawet tu śpiewają, 10 - obrona swojego mienia, 11 - gromadzenie amunicji, 12 - szorowanie okrętu, 13 - składanie żagli, 14 - wpływanie do portu.

Przebieg zajęć:

1. Wejście do sali zabaw korowodem trzymając się za ręce:
Muzyka: ABBA "Does your mother know".
2. Na rozgrzewkę: Taniec "Leander". Układ wg wskazówek prowadzącego.
Muzyka: Leander".
3. Zabawa pojazdy wodne:
Każdy z uczestników otrzymuje szarfę, staje w jej środku. Prowadzący informuje, że każdy kolor szarfy to inny pojazd wodny: kajak, żaglówka, tratwa, trałowiec, itp...
Na wezwanie prowadzącego np. "kajak" port zmieniają kajaki - czyli wyskakują ze swojej szarfy i szukają nowej, którą ktoś też opuścił, na wezwanie "burza" wszystkie wodne pojazdy szukają nowego portu.
4. Uczestnicy siedzą w kręgu - każdy przypomina swoje imię, przy powtarzających się imionach ustalenie sposobu wywołania: Julia, Julka, Juleczka, itp. W środku stoi jedna osoba. Ktoś z kręgu zaczyna, mówiąc czyjeś imię. Osoba wywołana szybko musi wymienić imię kogoś innego, zanim osoba w środku dotknie ją rolką gazety. Jeśli jej się to uda, gra trwa dalej, jeśli nie, ona wchodzi do środka.
5. Zabawa wybierzemy się w podróż, więc należy dobrze się zabezpieczyć. 3 koła ratunkowe - hula - hopy. Ręce splecione i wędrujące obręcze po kole.
Muzyka: "Circassian circle".
6. Marynarze lubią się bawić.
Muzyka "Będzie się działo".
7. Zabawa "Burza" - uczestnicy tworzą grupy 3 - osobowe, dwie osoby trzymają się za ręce (okręt), trzecia stoi w środku (marynarz). Prowadzący wydaje komendy: okręt - marynarze

stoją nieruchomo, okręt szuka nowego marynarza, marynarz - okręty stoją nieruchomo, marynarze zmieniają okręty, burza - wszyscy zmieniają się miejscami.

8. Budowanie kilku tratw z gazet i taśmy malarskiej, budowanie tratwy - tak, aby wszyscy zmieścili się na tratwie. Powstanie przynajmniej 4 tratw.

Muzyka: Piraci z Karaibów.

9. Każda grupa siada na swojej tratwie. Wszyscy uczestnicy uczą się piosenki: "Papuga kolorowa". Otrzymują również swoje słowo, którym zaczyna wyśpiewywać piosenkę na wezwanie prowadzącego.

Muzyka: Papuga.

10. Każdy marynarz musi być przygotowany do obrony własnego mienia - zrobienie kul armatnich ZAMIENIAMY TRATWĘ NA KULE ARMATNIE - ćwiczenia bitewne - rzucanie kulami armatnimi, ćwiczenia fizyczne - na środku chusta animacyjna. Muzyka:

Muzyka: Nieme Kino.

11. Każdy marynarz ćwiczy celność - kule z papieru rzucamy do hula hop, robiąc zapasy amunicji na przyszłość.

Muzyka: marszowa, rytmiczna korowód.

12. Po bitwie trzeba wyszorować okręt. Stajemy przy chuście, w kole.

Muzyka: Polka pralka.

13. Uczestnicy stoją przy chuście. Ich zadaniem jest odwrócenie chusty na lewą stronę bez wypuszczania jej z rąk przez uczestników.

Muzyka: Nieme kino.

14. Wpływanie do portu, klęknięcie na jednym kolanie i wiosłowanie - wpływanie do portu.

Muzyka: A mezzu mare.

Opcjonalnie:

15. Zabawa "Palce w pralce" jako 6A.

16. Taniec Abby Mamma mia 13A.