

Scenariusz zajęć parkour

**Miejsce:** Movement Arena Suwałki – obiekt rekreacyjno -sportowy

**Liczba ćwiczących:** 16

**Grupa:** uczniowie w wieku 7-8 lat

**Przybory:** 5 x gumowe piłki, 16 x szarfy (w czterech kolorach).

**Przyrządy:** materace, kształtki – miękkie kostki, skrzynie różnej wysokości, opony.

**Temat:** Nauczanie bezpiecznego lądowania. Doskonalenie poruszania się po przeszkodach bez podpierania się na kolanach.

**Zadania szczegółowe:** Wykonanie techniki parkour: roll (przewrót przez ramię), wykonanie techniki parkour – speed (przeskok z jedną ręką na przeszkodzie).

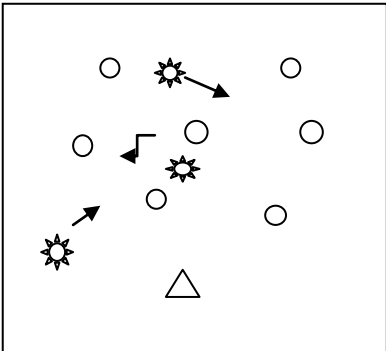
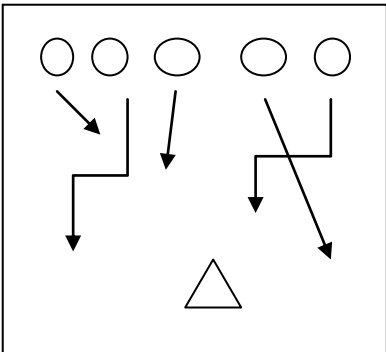
**Umiejętności:**

1. Nauczanie: bezpiecznego lądowania skoków z wysokości i z rozbiegu.
2. Doskonalenie: poruszania się po przeszkodach.


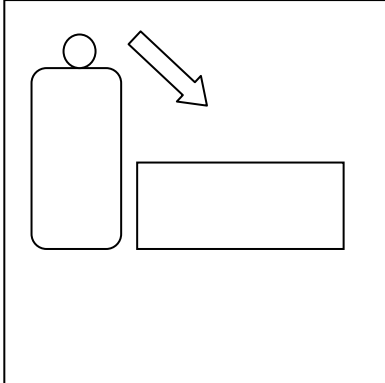
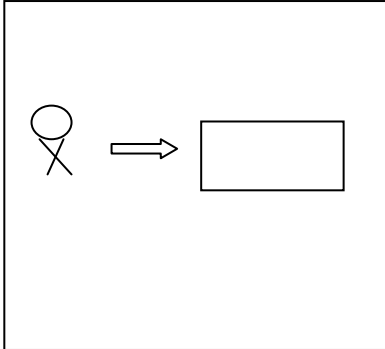
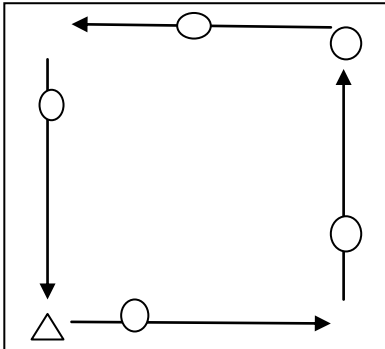
**Motoryczność – uczeń rozwinięty:** zwinność poprzez szybkie zmiany poruszania się, orientację przestrzenną dzięki zmianom kierunku biegu, wytrzymałość dzięki intensywnej pracy w zorganizowanych grupach.

**Wiadomości:** uczeń pozna elementy poruszania się po przeszkodach oraz bezpiecznego lądowania.

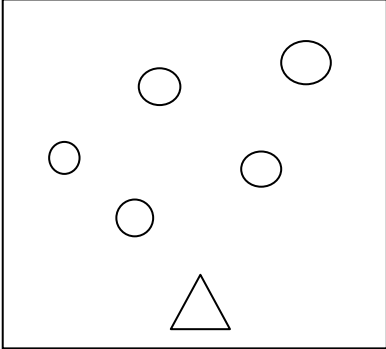
**Zadania wychowawcze:** satysfakcja ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych, integracja poprzez pracę w grupie.

Tok lekcji	Treść lekcji	Dozowanie	Wskazówki metodyczne
<b>Część wstępna 14'</b>			
1.Czynności organizacyjne	Zbiórka przed strefą parkour, sprawdzenie listy uczestników i ich przygotowania do zajęć.	30''	
2. Czynności informacyjne i motywacyjne	Omówienie tematu zajęć, wskazanie miejsce na wodę, wskazanie miejsca zbiórki – „baza”.	1'	
3. Rozgrzewka biegowa:	Ćwiczący ustawiają się w rozsypce na wyznaczonym polu wolnym od przeszkód. Poruszają się zgodnie z komendą prowadzącego: bieg, czworakowanie. Prowadzący na wyznaczonym polu turla po podłodze piłki – „głazy”; jeśli uczestnik dotknie „głazu” dostaje dodatkowe zadanie.	5'	
3.1. Zabawa „Głazy”	Ćwiczący stają w szeregu. Na komendę mają za zadanie dotknąć: – 10 niebieskich elementów lewą ręką, – 10 czerwonych materacy stopami, – 10 brązowych przeszkód brzuchem. – Przejść pod 10 rurkami.	2'30''	
3.2. Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące do realizacji zadań.			



<p>Technika parkour – roll</p>  <p>Przewrót w przód przez ramię. Pierwszy kontakt z podłożem mają dłonie, następnie przetaczamy się przez górną część pleców/bark do przeciwnego pośladka.</p>	<p>Przerwa na napicie się.</p> <p>Stacja 3: Skok z podwyższenia w dół na materace z wykorzystaniem techniki parkour – roll.</p> <p>Stacja 4: Skok w dal z opony na materace z wykorzystaniem techniki parkour – roll.</p> <p>Przerwa na napicie się.</p> <p>Wykonanie całego toru przeszkód składającego się z wszystkich 4 stacji. Metoda strumieniowa: gdy uczestnik przeskoczy pierwsze 2 przeszkody, rusza kolejna osoba. Każdy uczestnik zajęć wykonuje tor przeszkód 4 razy. Po wykonaniu ustawia się na wyznaczonej wolnej przestrzeni.</p>	<p>1'</p> <p>6'</p> <p>6'</p> <p>1'</p> <p>5'</p>	  
---	--	---	---

**Część końcowa 11'**

<p>1. Ćwiczenie uspokajające</p>	<p>Ćwiczenia wzmacniające: podpory przodem, podpory bokiem, podpory tyłem, wznosy ramion i nóg w leżeniu przodem i tyłem. Ćwiczenia rozciągające: Skłony w przód, rozciąganie poszczególnych partii mięśniowych: łydek, ud, ramion. Rozciąganie kręgosłupa poprzez wiszenie na drążku. Gra uspokajająca: minutka – leżenie na plecach odliczanie 60 sekund; kto uzna, że minął czas, siada skrzyżnie.</p>	<p>4'</p> <p>4'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	
<p>2. Podsumowanie i czynności organizacyjne</p>	<p>Podziękowanie za aktywny udział w zajęciach, pochwała grupy i okrzyk.</p>	<p>1'</p>	