

WARSZTATY METODYCZNO – SZKOLENIOWE DLA NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

prowadząca Anna Tryka – Klecha

WYŚCIGI RZĘDÓW

„Wyścigi rzędów”

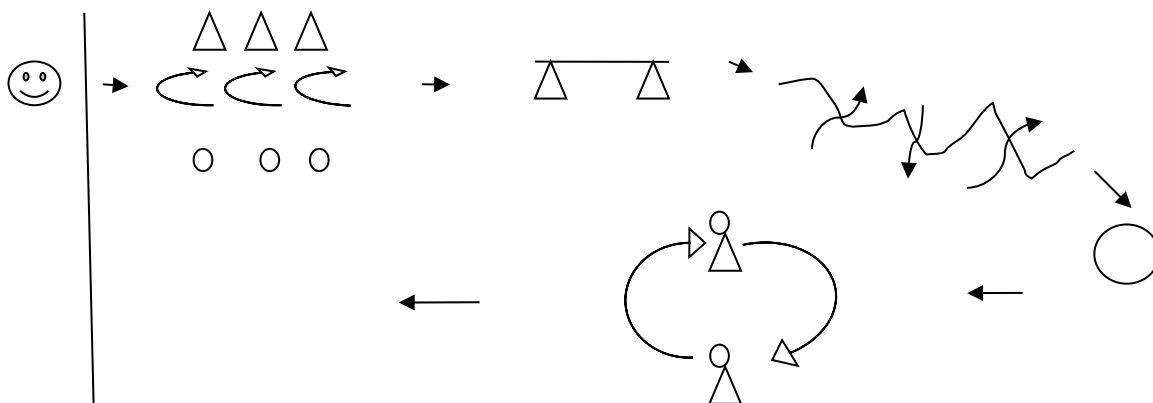
A) Przybory i urządzenia: 7 pachołków, 5 piłek np. do piłki ręcznej, laska gimnastyczna, deska – ławeczka, lina lub 3 szarfy, znaczniki, hula-hop

Uczestnicy: minimum dwa zespoły, równa liczba zawodników

Organizacja i przebieg gry:

Ustawienie toru: 3 pachołki obok 3 piłki, na dwóch pachołkach położona laska gimnastyczna, deska bądź ławeczka, lina lub 3 szarfy rozłożone na ziemi, hula-hop, dwa pachołki i na nich umieszczone dwie piłki.

Zawodnicy lub siedzą rzędzie przed linią startu. Pierwszy zawodnik ma na sobie znacznik. Na sygnał nauczyciela startują po kolei. Leżące 3 piłki należy pojedynczo układać na pachołkach, dwa przeskoki prze laskę gimnastyczną umieszczoną na pachołkach, przebiegamy po desce lub ławeczce, 3 przeskoki przez linę, zdejmujemy znacznik i umieszczamy go w hula-hop dalej dobiegamy do dwóch pachołków z piłkami na górze i zamieniamy piłki miejscami. Biegniemy do mety klepiemy kolejną osobą w rękę co jest sygnałem do startu. Kolejny zawodnik pokonuje tor a część zadań wykonuje odwrotnie np.. zdejmujemy piłki z pachołków i zakłada na siebie znacznik, który leży w hula-hop.



B) Przybory i urządzenia: 16 hula-hop bądź małe plastikowe obręcze lub kapturki, 4 piłki np. do tenisa ziemnego.

Uczestnicy: minimum dwa zespoły, równa liczba zawodników

Organizacja i przebieg gry:

Zawodnicy startują na sygnał nauczyciela, należy przenieść piłeczkę z jednego koła do koła znajdującego się obok, poruszając się krokiem odstawno-dostawnym. Po przełożeniu wszystkich piłek zawodnik wraca biegiem na linię startu.

Wariant II: Zwiększamy liczbę piłeczek, bądź zmieniamy zasady poruszania się między kołami.

C) Przybory i urządzenia: 3 laski gimnastyczne dla każdej drużyny, pachołki do wyznaczenia trasy

Uczestnicy: minimum dwa zespoły, równa liczba zawodników

Organizacja i przebieg gry: Jedna laska gimnastyczna leży na ziemi, Pozostałe dwie laski, pierwszy zawodnik trzyma w rękach. Korzystając tylko z lasek gimnastycznych należy turlać, przesuwać laskę gimnastyczną leżącą na ziemi. Za pachołkiem należy zawrócić i pokonać trasę jeszcze raz aż do linii startu.

Wariant II: Laskę leżącą na ziemi zamieniamy na piłkę.

D) Przybory i urządzenia: pachołki do wyznaczenia trasy

Uczestnicy: minimum dwa zespoły, równa liczba zawodników

Organizacja i przebieg gry:

Pierwszy zawodnik startuje na sygnał nauczyciela, biegnie w kierunku pachołka, za którym zawraca i kieruje się na linię startu. Na linii startu łapie za rękę kolejna osoba i tę samą trasę pokonują razem. Następnie dołącza do nich kolejna osoba i następna. Zwracamy uwagę aby dzieci trzymały się za ręce na tyle mocno żeby biegły w jednym rzędzie.

E) Przybory i urządzenia: gazety, pachołki

Uczestnicy: minimum dwa zespoły, równa liczba zawodników

Organizacja i przebieg gry:

Pierwsi z rzędów układają sobie gazety ma rozstawionych szeroko ramionach i biegną do wyznaczonej linii, obiegają pachołek i wracają przekazując gazety następnej osobie z zespołu.

Uwagi: Pierwszy wyścig robimy bez przyborów- sam bieg.

Ważne jest też punktowanie zespołów startujących w wyścigach rzędów. Należy tak przyznawać punktację aby każdy zespół, nawet przegrany zdobył jakieś punkty.