

PLAN ZAJĘĆ NR 0002- biegi i zmiennej intensywności

ZAGADNIENIA ORGANIZACYJNE:

Data zajęć: 26.11.2024

Lokalizacja: Gdańsk Park R. Reagana - Kraina zabaw

Ukształtowanie terenu: płaski teren z dużymi drzewostanami, stawy dla zwierzyny, ścieżki leśne i ścieżki utwardzone (asfalt i kostka), piasek (plaża) zarośla oraz krzewy.

Infrastruktura: liczna infrastruktura wypoczynkowa, ławki, stoły, podesty, rampy, place zabaw, długie proste odcinki ścieżek, plac zabaw dla dorosłych, ninja warrior park, siłownie dla dorosłych.

Udogodnienia dla opiekunów: miejsce na swój trening oraz wiele ławek, liczne parkingi.

Propozycje co opiekunowie mogą robić w trakcie zajęć: swój trening, zakupy, spacer.

Liczba uczestników: od 2 do 10

Wiek uczestników (lata): od 5 do 8

Poziom sprawności uczestników: dzieci sprawne ale wymagają pracy nad prawidłowym krokiem biegowym i równowagą.

Przybory:

Przyrządy: drążki, liny na placu zabaw, tory przeszkód, ukształtowanie terenu.

Prowadzący zajęcia: Jacek Czeczot, Jagoda Deluga

Uwagi: W tej lokalizacji mogą trawić się dziki i wtedy należy zachować zimną krew i powoli się wycofać z grupą, bez paniki (najlepiej gdyby dzieci nie zauważyły zagrożenia). Liczna ilość spacerowiczów z psami (bez kagańca i często bez smyczy), tutaj jesteśmy stanowczy w stosunku do właścicieli (przypominamy o konieczności założonego kagańca i smyczy w parku), biegacze, rowery, rolki i deskorolki, hulajnogi, auta służb miejskich. Występują także psie kupy.

TABELA PLANU ZAJĘĆ:

CZAS	AKTYWNOŚCI DZIECI	DZIAŁANIA PROWADZĄCEGO	LOGISTYKA
Czynności organizacyjne (3-5 min)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rodzaj ustawienia organizacyjnego. 2. Odpowiedź na wyczytanie imienia. 3. Rozmowa z prowadzącym zajęcia. 4. Grupowe lub indywidualne powtórzenie zasad. 5. Wypowiada się na temat celu zajęć. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Złapanie kontaktu z uczestnikami (wzrokowy i głosowy - "zwołanie" grupy). 2. Sprawdzenie obecności w WodGuru. 3. Rozmowa o aktualnej formie i zdrowiu (jak się macie?, jak minął wasz dzień?, jak się czujecie?, ile macie energii? itp.). 4. Przypomnienie 3 zasad głównych: "JAK TRENER MÓWI, MY SŁUCHAMY", "NIE ODDALAMY SIĘ OD GRUPY", "NIGDY SIĘ NIE PODDAJEMY". 5. Przedstawienie celu zajęć (dziś ćwiczymy skoczność itp.). 	<ul style="list-style-type: none"> - ustawienie swobodne w okręgu lub rzędzie, - miejsce rozpoczęcia przy miejscu zbiórki, - wystrzegamy się zbyt długiego pozostawania w pobliżu rodziców (jak nowe dzieci), nie czekamy na spóźnialskich.
Część wstępna (5 min)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonuje ćwiczenia w miejscu. 2. Wykonuje ćwiczenia w miejscu. 3. Wykonuje ćwiczenia w ruchu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstawia ćwiczenia rozgrzewki w miejscu od dołu do góry: wspięcia na palcach, stanie na jednej nodze, stanie na jednej nodze z wachadłem drugą, wymachy nogą wyprostowaną, przysiady do kont prostego, przysiad sumo, skłony tułowia do LiP nogi, krążenia tułowia (szumią wierzby), wymachy ramion, krążenia ramion, skłony głowy. 2. Przedstawia ćwiczenia rozgrzewki w od jednostawowych do wielostawowych: pajacyki klasycznie, pajacyki równoległe, pajacyki łączone, pajacyki trudne koordynacyjnie (nogi i ręce niestandardowo), bieg bokserski, skoki żabki, skoki plyometryczne (poprawne lądowania), padnij powstań, pompki.. 3. Przedstawia ćwiczenia rozgrzewki w ruchu: skoki w dal, skoki na jednej nodze, czworakowania, kraby, czołgania. <p>Tłumaczy ćwiczenia stwarzające problem, elastyczne zmiany ćwiczeń.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dzieci w rozсыpce, - frontalnie - stoimy przodem do dzieci, - ćwiczenia w miejscu zbiórki na trawie, - przed ćw. w ruchu przebiegnięcie w inną część parku, - wyznaczamy ćwiczenie ilością powtórzeń (maks 10). - zmiana miejsca ćwiczeń
Zadanie główne - realizujemy w trakcie przemieszczania się po parku (5 min)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podejmuje wyzwanie wykonania zadania głównego. 2. Realizuje zadanie główne zajęć. 3. Bierze czynny udział ale bez przymusu na tym etapie zajęć. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omawia zadanie główne zajęć - dziś przemieszczamy się pomiędzy lokalizacjami w różnym tempie biegowym, co wpłynie na poziom naszego zmęczenia i intensywność zajęć 2. Pokaz i objaśnienie - pokaz różnego tempa biegowego (świńskie tempo, jogging, truchcik, bieg, bieg szybki - trochę szybciej niż wcześniej, sprint - bieg na maksa). Wyznacz miejsce startu i końca. Warto, aby wpłatać tempo wypoczynkowe w biegu. Przypominamy, że ścigają się ze sobą, można wprowadzić element rywalizacji w jednym biegu. 	<ul style="list-style-type: none"> - stoimy wśród dzieci,, - wspólnie biegniemy i tłumaczymy w trakcie, - poprawiamy - ścieżka - chodnik. - zmiana miejsca lub jeżeli widzimy, że grupa się nie nudzi to zostajemy

		<p>3. Wyjaśnia jakich błędów nie wykonywać oraz jak poprawnie powtórzyć ćwiczenie - układ ciała, praca rąk oraz "najpierw biegaj wolno, aby potem biegać szybko" (<i>niestety to nie są lekkoatleci, trzeba dać im się wyszaleć, technika przyjdzie z czasem - ale pokaz musi być tak na 4+</i>).</p> <p>4. Wyjaśnia co daje nam wykonanie zadania - "liczę, że dzięki naszym ćwiczeniom będziecie mniej się męczyć i szybciej biegać na WF i zawodach!"</p>	
Zabawy blok 1 (10 min)	<p>1. Bierze udział w zabawach.</p> <p>2. Ma możliwość odpoczynku.</p> <p>3. Może proponować lub tłumaczyć znane już grupie danej zabawy (<i>tylko za zgodą prowadzącego - czasem dzieci się pomylą w tłumaczeniu, reagować ale nie negować wypowiedzi!</i>).</p>	<p>1. Przedstawia i omawia zabawę 1: "berek klasyczny" - <i>teren mamy wyznaczony, wybieram jednego berka, berek goni innych i jak złapie kogoś, następuje zmiana berka - nowy berek podnosi rękę i krzyczy "ja jestem berkiem", zabawa kończy się na mój sygnał!</i> .</p> <p>2. Przedstawia i omawia zabawę 2: "berek generał" - wybieram jednego generała, jego misją jest zebranie armii, dywersanci mu w tym przeszkadza, wszyscy jesteście dywersantami, kogo złapie generał, zamienia w żołnierza w podporze przodem (pokaz), aby go uratować, trzeba się przeczołgać pod nim, zabawa rozpoczyna się i kończy na mój znak! .</p> <p>3. Przedstawia i omawia zabawę 3: "berek kontroler lotów" - zamieniamy się w samoloty, odrzutowce i śmigłowce (dzieci udają dźwiękowo i ruchowo), wybieram kontrolera lotów, który gdy kogoś złapie może go uziemić i staje w rozkroku z rękoma do boku (pokaz), aby ponownie mógł latać inny pojazd powietrzny musi przelecieć między jego nogami (można zmieniać kontrolerów), zabawa zaczyna i kończy się na mój znak!</p> <p>4. Przedstawia i omawia zabawę 4: "berek ELZA" - wybieram Elżę z krainy lodu, ona może zamrażać każdego kogo złapie, aby rozmrozić naszego kolegę/koleżankę, należy przybić mu gorącą piąteczkę (pokaz pozycji zamrożenia - stanie na baczność z dłonią w piątkę przed sobą), zabawa zaczyna i kończy się na mój znak).</p> <p>5. Przedstawia i omawia zabawę 5: "berek pajacyk"- wybieramy osobę goniącą, kogo złapie tego zamienia w pajacyka, złapany pajacyk wykonuje w swoim tempie pajacyki do końca zabawy (zabawa około 1 minuty). Na mój znak start i koniec zabawy..</p>	<p>- widoczny dla całej grupy,</p> <p>- zabawowa,</p> <p>- plac zabaw lub przy krzesłach,</p> <p>- przejście w terenie</p> <p>- ustalenie podstawowego obszaru zabawy.</p>

		<p>6.* Zabawa awaryjna: "berek dinozaur" - wybieramy naukowca genetyki, który wynalazł sposób na zmianę ludzi w dinozaura, kogo złapie zamienia w dinozaura, zabawa kończy się do ostatniego ocalałego człowieka. Z szacowanego czasu na ten blok zabaw należy wygospodarować czas na przejścia w różne miejsca parku - z czasem wejdzie w krew (i bez spiny)..</p>	
<p>Zabawy blok 2 i/lub zadania (30 min)</p>	<p>1. Bierze udział w zabawach. 2. Ma możliwość odpoczynku. 3. Może proponować lub tłumaczyć znane już grupie danej zabawy <i>(tylko za zgodą prowadzącego - czasem dzieci się pomylą w tłumaczeniu, reagować ale nie negować wypowiedzi!)</i>.</p>	<p>Po dojściu do lokalizacji - dwie minuty wolności na parku Ninja Warrior lub plac zabaw dla dorosłych - luźne zabawy! Pomagamy, podnosimy i wspieramy, pokazy. 7. Przedstawia i omawia zabawę 7: "berek cebula" - wybieramy rolnika, który sadi cebule, wiemy że cebula jest zdrowa dlatego podbierają rolnikowi cebulki z pola. Rolnik goni dzieci i kogo złapie, zamienia w cebulę (kucamy i ręce złożone nad głową), aby wyrwać cebulkę, trzeba obrać ją ze skórki (rozłożyć ręce znad głowy) i w trakcie tego udawać płacz, w trakcie ratunku jest nietykliwość, berek nie może łapać ani stać obok i czekać. Zabawa zaczyna i kończy się na mój znak. Przedstawia i omawia zabawę 8: "berek banan" - wybieramy plantatora bananowców, kogo złapie berek zamienia w banana, aby go uratować trzeba obrać banana ze skórki, reszta zasad jw. Przedstawia i omawia zabawę 9: "berek pająk" (zabawa tylko na piramidy z lin) - poruszamy się tylko po linach, na początku zabawy ja jestem dużym pająkiem i was gonię, kogo złapie zamieniam w pająka a sam staję się ponownie Ninja Kids. Jak ktoś przypadkiem dotknie ziemi staję się od razu pająkiem i goni. Zabawa zaczyna i kończy się na mój znak. Jak liczna grupa podział na dwa zespoły jak mała to jeden. Grupa/zadanie 1 5min - "biegi i zabawa na rampie skate" - przypominamy o bezpieczeństwie, kierunku biegów, można zrobić zabawę "w-biegi na czas" - czyli dzieci się bawią i na hasło w-biegami odliczamy od 10, potem 8, 6, 4, 2. Grupa/zadanie 1 5min - "Przeszkody" - aktywności na konstrukcji Ninja Warrior</p>	<p>- przodem do dzieci, - młodzi zabawowa- ustalamy miejsce i obszar zabawy, starsi zadaniowa i zabawowa. - dobrze abyśmy byli przy konstrukcji ninja warrior lub plac zabaw dla dorosłych - uwzględnić przerwy na oddech, - luźne pogadanki, - na spokojnie z materiałem - opierają się zasadą "lepiej zrealizować 60% planu dobrze niż 100% z płaczem i na szybko".</p> <p>- powrót do miejsca rozpoczęcia zajęć.</p>

<p>Końcówka zajęć (5 min)</p>	<p>1. Bierze udział w zabawach rozciągających i uspokajających. 2. Zachęcony do dyskusji rozmawia o tym co robiliśmy na zajęciach. 3. Bierze udział w ćwiczeniach, w miarę swoich umiejętności. 4. Zachęcony do okrzyku, bierze w nim czynny udział. 5. Pożegnanie z prowadzącym.</p>	<p>1. Podsumowanie zajęć i jeżeli jest za co, pochwalenie całej grupy lub członków. 2. Zwrócenie uwagi na wykonane zadanie główne (przypomnienie), zachęcać do dyskusji. 3. Przeprowadza 3-4 ćwiczeń rozciągających lub uspokajających: rozciąganie m. brzuchatego łydki w wykroku, skłony do stóp (m. lędźwiowy i dwugłowy uda), pozycja gazetowa w staniu - przysiadzie (noga na nogę i stoimy na jednej nodze - rozciąganie m. pośladkowych. . 4. Zbiórka do okrzyku "Raz, dwa, trzy - prowadzący, NINIA - dzieci" - przed okrzykiem, jest czas na zwrócenie uwagi na sytuacje odbiegające od panujących zasad w Ninja Kids - porozmawianie o złych zachowaniach (jeżeli wystąpiły). 5. Pożegnanie z dziećmi (piąteczki).</p>	<p>- przodem do dzieci, - naśladowcza, - płaski teren.</p>
<p>Czynności organizacyjne (5 min)</p>		<p>1. Złożenie flagi. 2. Rozmowa z opiekunami. 3. Omówienie tematów wychowawczych z opiekunami.</p>	<p>czynności po zajęciach końcowych</p>