

Załącznik nr: 1

Scenariusz zajęć sportowych w przedszkolu

Temat: Zawody sportowe

Odpowiedzialne: Agnieszka Śmiegel, Iwona Tokarska, Ewa Karcz

Data: 12.03.2014r.

Cele główny:

- Zachęcenie do aktywności fizycznej

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- przestrzega reguł zabaw i gier,
- współdziała w zespole,
- czynnie uczestniczy w zawodach,
- zręcznie posługuje się różnymi przyborami,
- prawidłowo reaguje na sygnały pojawiające się w trakcie zabaw,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabaw.

Przybory i przyrządy: pachołki, szarfy, piłeczki pingpongowe, piłka, woreczki.

Przebieg zajęć:

Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno – porządkowe
 - Zbiórka w dwuszeregu, sprawdzenie gotowości do zajęć, zachęcenie do dobrej zabawy.
 - Zabawy orientacyjno – porządkowe
 - „Berek ogonek”
 - „Berek kucany”
 - Ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion i nóg:
 - obustronne krążenie ramion: na zewnątrz, do wewnątrz,
 - naprzemianstronne krążenie ramion,

- przysiady,
- wymachy rękami i nogami na przemian.

Część główna:

2. Wścigi rzędów – dzieci ustawione w 3 – 4 rzędach.
 - Szybki bieg do pachołka i powrót.
 - Bieg do szarfy – dziecko biegnie do szarfy , przewleka ją przez siebie z góry na dół, zostawia i wraca do grupy.
 - Przenoszenie piłeczki na łyżce – zawodnik biegnie z piłeczką pingpongową umieszczoną na łyżce, którą trzyma w ręku, dobiega do pachołka i wraca w ten sam sposób do grupy.
 - Zanieś piłkę – zawodnik biegnie z piłką do pachołka i tam ją zostawia. Następny uczestnik biegnie do piłki, zabiera ją i przynosi do grupy przekazując kolejnej osobie.
 - Slalom na czworakach – dziecko startuje na czworakach, dobiega slalomem do ostatniego pachołka i wraca normalnie do drużyny.
 - Toczenie piłki – zawodnik toczy piłkę slalomem między pachołkami, wraca biegiem i przekazuje piłkę kolejnemu uczestnikowi, który startuje powtarzając ćwiczenie.

Część końcowa :

3. Ćwiczenia z woreczkiem kształtujące prawidłową postawę ciała:
 - Pobranie woreczków, położenie ich na głowie i marsz po obwodzie koła.
 - Podrzucanie i łapanie woreczka.
 - Podskoki zmienne z przekładaniem woreczka pod kolanem uniesionej nogi.
 - Stanie w rozkroku. Zataczanie woreczkiem "ósemki" wokół stóp.
 - Wykonanie siadu skrzyżnego z woreczkiem na głowie i powrót do pozycji wyjściowej.
 - Siad skrzyżny, przekładanie woreczka z ręki do ręki przed sobą i za sobą.
4. Ćwiczenia rytmiczne.
 - Marsz po obwodzie koła z woreczkiem na głowie.
 - Marsz po obwodzie koła z wysokim unoszeniem kolan, zebranie woreczków.

5. Podsumowanie zajęć.

- Zbiórka – zakończenie zajęć.

Opracowały i przeprowadziły:

Agnieszka Śmiegel

Iwona Tokarska

Ewa Karcz