

2. SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

GRY I ZABAWY Z PIŁKAMI

obszar 1

Część wstępna:

- Powitanie grupy, zachęcenie do dobrej zabawy.
Rozgrzanie organizmu i przygotowanie do późniejszego wysiłku.
- Zabawy ożywiające (powinny być to zabawy znane i lubiane)
 - "berek krzyżak"
 - "ogonki"
- Ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion i nóg

Część główna:

- Ćwiczenia z piłkami
 - Podrzucanie piłki w górę oburącz, chwyt oburącz.
 - Rzut w górę ręką prawą i lewą, chwyt oburącz.
 - Rzut piłki o ziemię, o ścianę, chwyt oburącz.
 - Rzut piłki o ziemię, o ścianę, przed chwytem klasnąć, obrócić się w kółko.
 - Rzuty i chwyt piłki w chodzie.
 - Dowolne rzuty i chwyt w różnych pozycjach niskich i wysokich.
 - Celowanie piłką do kosza lub też do dużej piłki.
- Zabawy z piłkami
 - "kto szybciej" – wszystkie piłki znajdują się w jednej części skrzyni, na sygnał zawodnicy jednej drużyny wyrzucają piłki, natomiast druga stara się umieścić je bardzo szybko tam z powrotem.
 - "rzuty do celu" – jedna z drużyn ustawiona z piłkami w dużym kole. Dzieci celują w środek skrzyni, tak by jak najwięcej piłek znalazło się w środku. Po obliczeniu ilości trafień następuje zmiana zespołów.
- Wyścigi rzędów – dzieci ustawione w 3 – 4 – ech rzędach.
 - Szybki bieg do pachołka i powrót. Należy zwrócić uwagę by kolejne dziecko startowało dopiero po powrocie poprzedniego zawodnika.
 - "zanieś piłkę" – zawodnik biegnie z piłką do pachołka gdzie ją zostawia w wyznaczonym miejscu. Następny uczestnik biegnie do piłki, zabiera ją i przynosi do zespołu przekazując kolejnej osobie.
 - "toczenie piłki" – zawodnik toczy piłkę do pachołka i z powrotem, po czym przekazuje piłkę następnemu uczestnikowi, który startuje i powtarza ćwiczenie.
 - "wyścig pajaków" – zawodnicy startują w podporze tyłem z piłką umieszczoną na sobie. Dobiegają w takiej pozycji do pachołka, po czym powstają i powracają do zespołu układając piłkę następnemu uczestnikowi.

Część końcowa

- Ćwiczenia korekcyjne przeciw płaskostopiu, pełnią one także funkcje wyciszającą i uspokajającą organizm po wysiłku.
 - Wspinanie się na palce.
 - Zwijanie szarfy stopą lewą i prawą.

- Przekładanie szarfy z jednej strony na drugą lewą i prawą nogą.

Pożegnanie, podziękowanie za wspólną zabawę.