

1. SCENARIUSZ AKTYWNYCH ZAJĘĆ WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
GRY I ZABAWY RUCHOWE

Obszar 1

ZADANIA DYDAKTYCZNE:

1. Doskonalenie sprawności fizycznej.

ZADANIA WYCHOWAWCZE:

1. Kształtowanie szybkiej reakcji na sygnał.
2. Rozwijanie umiejętności współpracy w zespole.
3. Dbaj o piękną sylwetkę i zdrowie.

SPRZĘT woreczki, szarfy w dwóch kolorach, kręgle, piłka, dwie części skrzyni, skakanki.

Przebieg zajęć:

ZADANIA	TREŚĆ	WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE
2.	3.	4.

<p>1. Czynności organizacyjno-porządkowe.</p> <p>2. Omówienie zadań zajęć</p> <p>3. Motywacja do ćwiczeń fizycznych.</p> <p>4. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Pająk i muchy”.</p>	<p>Zbiórka. Rozdanie kolorowych szarf dla zespołów.</p> <p>Przedstawienie dzieciom nowej zabawy, której będą się uczyły na zajęciach „Obrona twierdzy” oraz znanej już zabawy „Lis i zające”. Doskonalić także będziemy inne zabawy.</p> <p>Poznanie powyższych zabaw przyda się wam w czasie spędzania wolnego czasu po zajęciach przedszkolnych. Nauczycie się także współpracy w swoich zespołach. Doskonalić będziecie sprawność fizyczną.</p> <p>Dzieci biegają w luźnej gromadce, bzykaniem naśladują odgłosy much. Na umówiony sygnał i zapowiedź –pająk-zastygają w bezruchu. Wówczas wcześniej wskazane dziecko, będące pajakiem „wyrusza na łowy” i wskazuje dziecko, które się poruszyło. Wskazane odpada z zabawy.</p>	<p>Ustawienie w dwuszeregu</p> <p>Siad skrzyżny w dwuszeregu. Zwrócenie uwagi na proste plecy i poprawną sylwetkę.</p> <p>Ustawienie w dwuszeregu.</p> <p>Dzieci obserwują nauczyciela. Na widok podniesionej czerwonej szarfki zatrzymują się, natomiast widząc zieloną biegają dalej.</p>
2.	3.	5.
<p>5. Ćwiczenia</p>	<p>1. Ćwiczenia : Marsz dookoła sali z wysokim unoszeniem kolan – przekładanie kółka ringo z ręki do ręki – dołem – w bok – w górę, krążenie w przód i w tył, krążenie na zmianę LR i PR.</p> <p>2. Ćwiczenia : Przeskoki nad ringo w przód i w tył, przeskoki w bok.</p> <p>3. Ćwiczenia : Rozkrok – skrętoskłony w prawą i lewą stronę z dotknięciem ringo do podłogi. Pajac zgina się w pasie – ringo oburącz, szybki skłon do podłoża, szybki powrót do postawy. Ringo na głowie – kto usiądzie na podłodze tak, by ringo nie spadło, siad prosty .</p>	<p>Ringo leży na ziemi.</p>

<p>6. Znana zabawa orientacyjno – porządkowa. ”Tworzenie kół”</p>	<p>Dzieci biegają w luźnej gromadce .Na umówiony sygnał ustawiają się w szeregu , po drugiej zapowiedzi – tworzą koła , następnie ustawiają się we wcześniej wskazanym miejscu</p>	<p>Grupują się według koloru szarf.</p>
<p>7. Znana zabawa z mocowaniem. Wąż”</p>	<p>Dzieci ustawione w rzędzie trzymają się mocno za biodra. Pierwszy w rzędzie jest głową, ostatni ogonem węża. Na sygnał prowadzącego głowa goni ogon starając się go złapać.</p>	<p>W zabawie biorą udział na przemian chłopcy i dziewczynki. Pozostali dopingują.</p>
<p>8. Znana zabawa na czworakach. ”Kulawe lisy”</p>	<p>Ustawienie: dzieci w dwóch rzędach .Pierwsi w rzędach w podporze na linii startu , jedna noga „skaleczona” podniesiona do góry. Przebieg zabawy:Na umówiony znak , podskokami na rękach i jednej zdrowej nodze pierwsi zdążają na metę.Gdy staną na mecie i przekroczą chorągiewkę , wówczas wybiegają kolejne kulawe lisy.</p>	
<p>9. Podsumowanie zajęć</p>	<p>Wygrywa rząd , którego uczestnicy pierwsi przebiegli metę , przy czym w trakcie biegu nie zmieniali nogi. Podliczenie zdobytych punktów. Pożegnanie.</p>	