

Scenariusz zajęć ruchowych w grupie 5- latków
Grupa „Jeżyki”

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Pomoce: szarfy, pachołki, paletki i piłki do ping-ponga, piłka

Temat: Gry i zabawy sportowe

Cel: Doskonalenie zręczności, szybkości i czworakowania poprzez gry i zabawy ruchowe.

Motoryka:

- rozwijanie cech motorycznych: szybkości, zwinności,
- wzmocnienie stawów i mięśni kończyn dolnych,
- doskonalenie orientacji w przestrzeni.
- umacnianie koordynacji ruchowej

Umiejętności:

- umiejętność prawidłowego czworakowania,
- umiejętność współpracy w zespole,
- umiejętność kopania piłki,
- umiejętność tworzenia rzędu,
- umiejętność jednoczesnego podrzucania piłki i odbicia paletką drugą ręką w grze w ping-ponga

Wiadomości:

- poznanie znaczenia aktywności ruchowej w życiu człowieka,
- zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń,
- utrzymanie prawidłowej postawy ciała podczas wykonywania ćwiczeń,
- poznanie zasad i reguł w zabawach
- poznanie gry w ping-ponga i piłkę halową

Metody:

- zabawowo-naśladowcza,
- bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa).

Formy:

- frontalna,
- zespołowa,
- indywidualna.

Czas trwania: 60 minut

Tok zajęć	Opis ćwiczenia	Czas trwania
1. Zadania organizacyjno-porządkowe, rozpoczęcie zajęć	Zbiórka, sprawdzenie gotowości do zajęć, przyniesienie sprzętu na salę. Rozmowa z dziećmi nt. znaczenia aktywności ruchowej dla człowieka.	10 min
2. Rozgrzewka	Ustawienie-luźna gromadka. Dzieci biegną po obwodzie sali. Kręcą kółeczka naprzemiennie rękoma w przód i w tył. Następnie biegną i unoszą wysoko kolana. Dalej biegną i odbijają pięty o pośladki. Biegną krokiem dostawnym	10 min

	do wewnątrz koła i na zewnątrz koła Ćwiczenia w miejscu- skłony boczne, skłony do przodu	
3. Opis, pogadanka-Piłka halowa	Omówienie zasad gry w piłkę halową, rozstawienie sprzętu (bramek), przydział szarf, podział grupy na dwie stosunkowo równe pod względem siły drużyny. Wybór bramkarzy.	5 min
4. Gra w piłkę halową	Sędziowanie gry, pouczanie dzieci, nauka poprzez zabawę, korygowanie poprawności gry, kontrola bezpieczeństwa	15 min
5. Zadania organizacyjno-porządkowe (przejsie do drugiej sali ze stołem do ping-ponga)	Przygotowanie sprzętu do gry, Podzielenie całej grupy na zespoły dwuosobowe	3 min
6. Opis i pogadanka – Ping-pong	Omówienie zasad gry w ping-ponga,	3 min
7. Gra w ping-ponga	Sędziowanie gry, kontrola bezpieczeństwa, zmiany w zespołach, omawianie- przypominanie na bieżąco zasad gry	15 min
8. Zadania organizacyjno-porządkowe, zakończenie zajęć	Sprzątanie sprzętu, podsumowanie, ocena zajęć, zakończenie zajęć	4 min

Opracowała i prowadziła Martyna Duc