

scenariusz zajęć lekcyj w-f

Temat : Gry i zabawy ruchowe

CEL GŁÓWNY

Podnoszenie poziomu ogólnej sprawności (szybkości, zwinności i gibkości) wychowanków świetlicy.

CELE OPERACYJNE

Wychowanek:

1. Potrafi współpracować w zespole.
2. Zna zasady kulturalnego dopingu oraz uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.
3. Zna zasadę „fair play”.
4. Potrafi wykorzystać linę w różnych ćwiczeniach sportowych.

METODY :zabawowa, zadaniowa

FORMY :grupowa, indywidualna

ŚRODKI: długa lina, znaczniki

CZAS TRWANIA: 45 minut

MIEJSCE: sala gimnastyczna

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

I. Wprowadzenie

1. Powitanie uczestników zajęć.
2. Zachęcenie wychowanków do brania aktywnego udziału w zajęciach sportowych.

II. Realizacja tematu

1. Zabawa „Puść – trzymaj”

Dzieci ustawiają się w szeregu jedno obok drugiego, do rąk dostają długą linę której się łapią. Prowadzący wydaje komendy, na słowo "trzymaj" dzieci puszczaają linę na słowo "puść" trzymają. Kto się pomyli odpada z gry. Zwycięzcą zostaje ten kto wytrwa najdłużej.

2. Zabawa w „Murarza”

Spośród dzieci wybiera się jedną osobę, która będzie murarzem. Pozostałe dzieci ustawiają się na linii, i ich zadaniem jest na sygnał prowadzącego przedostać się na drugą stronę, pomiędzy słupkami wyznaczającymi teren murarza tak, aby nie zostać przez niego złapanym. Kogo murarz złapie ten siada w siadze skrzyżnym na obok słupka tworząc mur, w ten sposób zmniejsza pole przez które przebiegają dzieci. Komu najdłużej uda się nie być złapanym przez murarza ten wygrywa i sam staje się murarzem.

3. Zabawy z liną.

- Zabawa polega na skakaniu przez linę, która jest kręcona przez dwie osoby, po skuciu się następuje zmiana i skacze kolejna osoba.

- Jedna osoba łapie linę za koniec i kręci nią dookoła tuż przy samej ziemi, reszta dzieci skacze przez nią, kto się skuje ten zmienia osobę, będącą w środku i teraz on kręci liną.

4. Zabawa „Kto trafi do celu”.

Dzieci ustawiają się na linii, i ich zadaniem jest trafienie kasztanem do kółka narysowanego na ziemi kredą przez

prowadzącego, każdy z uczestników ma po trzy rzuty, następnie jest zmiana. Prowadząca zapisuje punkty, wygrywa ten komu uda się najwięcej razy trafić w wyznaczone pole.

III. Zakończenie

1. Podsumowanie zajęć.

2. Podziękowanie dzieciom i opiekunowi za udział w zajęciach, powrót do szkoły

