

KONSPEKT DO ZAJĘĆ

Klasa „0”

Prowadząca: mgr Anna Staszewska

Temat: „ Tor przeszkód”

Cele zajęć:

- wyrabia ogólną sprawność ruchową z wykorzystaniem różnorodnych metod i zabaw,
- zna różne formy rozwijania sprawności fizycznej,
- prawidłowo wykonuje zadania i ćwiczenia ułożone na torze przeszkód oraz podczas rozgrzewki.
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych,
- rozumie polecenia nauczyciela.

Metody:

- zabawowo – naśladowcza,
- zadaniowa

Formy zajęć:

- indywidualna
- grupowa

Przybory:

- szarfy, plastikowe kamienie, miękkie kamienie, piłka do skakania, materace, stolik przedszkolny, ławeczka, miękka skrzynia, kółeczka do rzutu do celu.

Część wstępna:

Rozgrzewka

1. Marsz po obwodzie koła, rozgrzewka, przygotowanie do zajęć

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych – „Przewiń się przez szarfę.” Na sygnał dzieci wchodzi do szarfy, przeciągają ją oburącz w górę, naprężają ją nad głową.
3. Skoki do szarfy i z szarfy. Dzieci stoją przed szarfami ułożonymi w kółka. Obunóż wskakują do kółka, a następnie wyskakują z niego. Starają się nie dotykać szarfy stopami.
4. „Wiatraczki” – Dzieci zakładają szarfę na przedramię, wprawiają ją w ruch, starają się kręcić tak aby nie spadła ona na podłogę
5. „Nie daj zabrać szarfę” – Jedno dziecko siedzi z nogami ugiętymi. Stopą trzyma koniec szarfy. Drugie dziecko siedząc przed nim trzyma dłońmi drugi koniec szarfy i ciągnie ją w swoją stronę starając się wyciągnąć ją partnerowi spod stopy.

Część główna:

Tor przeszkód

1. Przejście na czworakach pod stolikiem
2. Przejście przez miękkie kamienie obydwoma nogami
3. Przejście po ławeczce – utrzymanie równowagi, ręce odwiedzone w bok
4. Przejście po twardych plastikowych kamieniach z różnorodnymi fakturami.
5. Przeskok przez miękką skrzynię z trzema stopniami.
6. Przeturlanie się po materacu nr 1
7. Wejście i zejście z drabinki
8. Skok na piłce do skakania
9. Czołganie się na materacu nr 2
10. Rzut do celu.

Część końcowa:

Ćwiczenia uspokajające

1. Ćwiczenia oddechowe z unoszeniem rąk do góry,
2. Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami. Wskazywanie ręką kierunku skąd słychać dzwoneczek. (Nauczyciel zmienia swoje położenie w sali, po czym dzwoni dzwoneczkiem,
3. Podziękowanie dzieciom za udział w zajęciach.