

Scenariusz zajęć

Temat: Sportowiec to ja!

Data: 16.04.2021



Witajcie Sportowcy!

Dzisiaj piątek, ostatni dzień naszych sportowych zmagañ. Rodzicu, dziecko będzie rozwijało sprawność fizyczną i koordynację ruchową, pozna również wygląd stadionu. Na koniec wspólnie wykonacie deser „Owocowy puchar” doskonaląc umiejętności dziecka.

Do zajęć proszę przygotować: dla chętnych: krzesło, ręczniki, zabawki, butelki plastikowe sznurek, balon, papierowe talerzyki/karton, rolkę po ręczniku papierowym, kredki, wydrukowane ilustracje, taśmę klejącą, kostkę do gry, owoce do sałatki, nożyk, deseczkę, miseczkę

Gotowi...

3,2,1...START!

Przebieg zajęć:

1. Poranna rozgrzewka

Zaczynamy od porannej gimnastyki. Można ćwiczyć dowolnie albo skorzystać z nagrania.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGOK6AcTLZE>

2. Zagadka obrazkowa

Jest takie miejsce, gdzie rozgrywane są mecze i ważne wydarzenia sportowe. Czy znacie to miejsce? Zobacz na zdjęcie poniżej. To stadion. Może byliście kiedyś na stadionie i siedzieliście na trybunach, albo biegaliście po murawie. (Rodzicu wskaż dziecku te miejsca) Ciekawe, czy pamiętacie jak należy zachowywać się na stadionie podczas, gdy śpiewany jest hymn narodowy. Brawo! W czasie gdy śpiewany lub grany jest hymn wszyscy stoją na baczność.



Załącznik 1



Czy rozpoznajecie to miejsce? ...

To stadion, który znajduje się niedaleko naszego przedszkola i parku.



Załącznik 2

3. Zawody sportowe

Zachęcam do ćwiczeń ruchowych, można bawić się w dowolne zabawy lub skorzystać z propozycji poniżej. Liczy się dobra zabawa! Jeśli warunki atmosferyczne pozwolą można wyjść na świeże powietrze i tam aktywnie spędzić czas.

Rodzicu pamiętaj zwróć uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy.

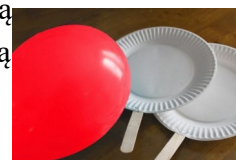
Propozycje wspólnych zabaw

- "Małe i duże kroki"

Pokonywanie przez dziecko odległość od wyznaczonego punktu do rodzica : krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy)

- czołganie się pod przeszkodą można czołgać się pod krzesłem, przechodzić przez kartonowe pudełko
- skakanie na jednej nodze z pokoju do pokoju
- dziecko spacerują po dywanie, na umówiony sygnał, np. kłaśnieć jak najszybciej siada na krześle, staje na jednej nodze, kładzie się na brzuchu
- marsz po sznurku rozłożonym na podłodze
- Skacz jak żabka- rozkładamy na podłodze ręczniki/gazety i skaczemy jak żabka
- Slalom - rozkładamy zabawki/ plastikowe butelki na podłodze i biegniemy między nimi slalomem potem na czworaka
- Balonowy tenis

Wystarczy przygotować talerzyki papierowe lub wycięte koła z tektury przykleić je do patyczka/kredki i nadmuchać balon. Zasady balonowego tenisa są bardzo proste: dwaj zawodnicy stają naprzeciwko siebie i odbijają balon tak, aby nie spadł na podłogę.



- Rzut ringo

Do tej zabawy potrzebne są krążki wycięte z papierowych talerzyków, lub kartonu i rolka po ręczniku papierowym. Próbujemy dorzucić nasze ringo.



- Skacz do mety
Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki/szaliki na podłodze oznaczające start i metę. Każdy z zawodników rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy rzut tyle razy aż ktoś pierwszy przekroczy linię mety!

4. Gratulacje! Pięknie ćwiczyliście ! Dotarliście do METY!

Brawo dla Was !!!



5. „Puchar”-praca plastyczna

Dla chętnych praca plastyczna do ozdobienia w dowolny sposób w załączniku.

6. „Owocowy puchar”-zabawa kulinarna

Zachęcam do wspólnego przygotowania owocowych pucharów. Można użyć owoców, które są dostępne w domu, połączyć je z jogurtem naturalnym. Dziecko pod nadzorem rodzica kroi owoce, przesypuje do miseczki.

Życzę smacznego!

* **Bonus dla chętnych**

- Propozycje zabaw z Kubusiem
<https://kubus.pl/rusz-sie/>
- Rodzinne spacerowanie – przypominam o codziennym biciu rekordu długości spaceru!

Pozdrawiam, życzę miłego weekendu i do zobaczenia!



Agnieszka Janas



PUCHAR





Załącznik 2

Źródło:

załącznik 1 <https://polskazachwyca.pl/>

załącznik 2 <https://gazetakrakowska.pl/>

załącznik 3 <http://www.kolorowankidowydruku.eu>