

## **Scenariusz zajęć**

**Data:** 13.03.2014

**Temat:** Kolorowy plac zabaw

**Obszar:** Pozalekcyjne zajęcia sportowe

**Prowadzące:** Anna Czekiel, Aneta Woźniak

**Klasa :** Ia, Ib

**Miejsce zajęć:** plac zabaw przy pływalni Delfin.

### **Cel:**

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej dzieci,
- oswojenie się z niewielką wysokością,
- doskonalenie umiejętności zjechania ze zjeżdżalni,
- poprawa skoczności.

**Przybory:** łopatką, foremki i wiaderka do zabawy w piasku

### **Część główna zajęć**

1. Wejście i zjechanie z małej zjeżdżalni 5x.
2. Wejście i zjechanie ze średniej zjeżdżalni 5x.
3. Wejść i próba zjazdu z najwyższej zjeżdżalni 5x.
4. Dzieci oswajają się z wysokością poprzez stopniowanie trudności zadania.
5. Nauka samodzielnego wchodzenia i schodzenia z drabinki (5 razy).
6. Próba wejścia po niewielkiej ściance wspinaczkowej (5 razy).
7. Zwis na drążkach, próba bujania się na nich (ok. 5 sekund).
8. Przejście równoważne po wąskiej belce (5 długości).
9. Zeskoki z małej wysokości (5 zeskoków).
10. Przejście po ruchomym podłożu.

11. Nauka samodzielnego bujania się na huśtawce.

**Część końcowa**

Zabawa w piaskownicy, nauka samodzielnego robienia babek z piasku, pożegnanie.