

**SCENARIUSZ**  
**OLIMPIADY „Małego Sportowca”**  
przeprowadzonej w dn. 5.III 2014 r.  
w grupie dzieci 4,5-letnich i uczniów kl. I z SP w Rajsku

Opracowała: Alina Molenda

**Temat:** „ Tor przeszkód z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych”

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Cel główny:**

Wyrobienie ogólnej sprawności ruchowej dzieci z wykorzystaniem różnorodnych metod i zabaw

**Cele szczegółowe:**

- dziecko jest sprawne fizycznie, prawidłowo wykonuje zadania i ćwiczenia ułożone na torze przeszkód
- dziecko zna różne formy rozwijania sprawności fizycznej
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas pokonywania toru przeszkód
- bierze udział w zabawach integracyjnych

**Treści programowe:** - wspomaganie rozwoju ruchowego, utrwalenie orientacji w schemacie własnego ciała;

- zacieśnianie kontaktów interpersonalnych z grupą poprzez wspólne organizowanie swobodnych zabaw ruchowych;
- uczestniczenie w zabawach z elementami rywalizacji;
- przeplatanie aktywności ruchowej odpoczynkiem;
- uczestniczenie w zabawach ruchowych: kształtujących postawę, orientacyjno-porządkowych, bieżnych, z el. czworakowania, podskoku, rzutu, równoważnych.

**Środki dydaktyczne:** linka, tunel tekstylny, pachołki, płotek, woreczki, obręcz, chusta animacyjna.

**Metody pracy:** obserwacja, instrukcja, pokaz zadań stawianych dziecku

Formy: praca z całą grupą, praca indywidualna

**I - Część wstępna:**

1. **Zabawa orientacyjno- porządkowa** „ Znajdź swoje miejsce”. Dzieci biegną w dowolnych kierunkach. Na umowny sygnał np. dźwięk gwizdka nauczyciela dzieci grupują się wokół swoich nauczycieli.

2. **Ćwiczenie dużych grup mięśniowych** – Zabawa „Pajacyki” dzieci skaczą unosząc nad głowami dłonie i klaszczą jak pajace.

## **II – część właściwa : tor przeszkód**

1. Bieg slalomem pomiędzy przeszkodami.
2. Chód po linii stopa za stopą „Tip topem”.
3. Bieg po linii prostej ok.2m , przejście przez tunel tekstylny na czworakach.
4. Skoki obunóż do 4 kół ułożonych jedno za drugim.
5. Przejście slalomem między słupkami na czworakach.
6. Celowanie do obręczy woreczkiem (dziecko bierze z kosza jeden woreczek i wykonuje jeden rzut).

## **III-część końcowa:**

Ćwiczenia uspokajające : ćwiczenia oddechowe z unoszeniem rąk do góry, zabawy z chustą wg. propozycji Klanza.