



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpppidn.eu sekretariat@pcpppidn.eu



ZESTAW ĆWICZEŃ RUCHOWYCH Z WYKORZYSTANIEM PACHOŁKÓW TRENINGOWYCH

Data: 13.03.2024 r.

Opracowały: Beata Bielska, Monika Łyskawa

Grupa: 5 - latki

Cele ogólne:

- rozwijanie sprawności fizycznej.

Cele szczegółowe:

- opanowanie podstawowych form ruchu i ich kombinacje;
- wyrabianie cech motoryki;
- panowanie nad ciałem;
- aktywizowanie i usamodzielnianie dzieci.

Metody pracy:

- metoda zabawowo – naśladowcza
- metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa)

Sprzęt sportowy:

- pachołki treningowe
- obręcze
- szarfy
- duże klocki
- pachołki

Przebieg zajęć:

I część wstępna (pobudzanie, zdyscyplinowanie):

- „Wesoła gimnastyka” - zabawy przy muzyce.
- „Czy znasz swój kolor”- zabawa orientacyjno – porządkowa . Dzieci otrzymują kolorowe kapturki. Podczas swobodnego poruszania się po sali wymieniają się między sobą kapturkami. Na sygnał nauczyciela dzieci, które mają wskazany kolor ustawiają się np. parami, w kole itp.
- „Rozgrzewka z kapturkami” – ćwiczenia dużych grup mięśniowych (kształtujące).



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego

67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38

tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93

www.pcpppidn.eu ° sekretariat@pcpppidn.eu



II część główna – intensywna (kształtowanie, usprawnianie)

- „**Slalom**” zabawa z elementami równowagi – dzieci pokonują slalom między pachołkami z woreczkami na głowie.
- „**Zbieranie kwiatków**” – dzieci wykonują skłon, podnoszą pachołek z podłogi i unoszą wysoko do góry nad głową.
- „**Sadzenie ziemniaków**” – wyścigi rzędów. Dzieci podzielone są na dwie drużyny, ustawione w rzędach. Na sygnał nauczyciela pierwsze dziecko biegnie z kapturkami i „sadzi ziemniaki”. Wracając na linię startu, zbiera „ziemniaki” i przekazuje kolejnej osobie. Rudna kończy się gdy wszystkie dzieci posadzą i zbiorą „ziemniaki”.
- „**Skoki 1,2,3,4**”- przy obręczach ustawione są pachołki, które wskazują jak dziecko ma stanąć: 1 pachołek – stanie na jednej nodze, 2 pachołki- stanie na dwóch nogach, 3 pachołki stanie na dwóch nogach i dotknięcie podłogi ręką, 4 pachołki – dwie stopy i dwie ręce dotykają podłogi.
- „**Bob budowniczy**” – nauczyciel dzieli grupę na dwie drużyny. Każda drużyna na swój kolor szarf i krążków. Zadaniem dzieci będzie odwracanie kapturów drożyny przeciwnej i pilnowanie kapturków swojej drużyny, aby były prawidłowo odwrócone. Wygrywa drużyna, która ma więcej pachołków w pozycji wyjściowej.
- „**Kolory**” – grupa podzielona jest na dwie drużyny. Nauczyciel układa krążki w różnych kolorach, za dużym klokiem, tak żeby dzieci nie widziały. Zadaniem dzieci jest zgadnąć i ułożyć krążki w takiej samej kolejności.

III część końcowa (uspokojenie)

- „**Marynarzyk**” dzieci w dwóch drużynach, skaczą przez obręcz. Spotykają się na środku sali i grają ze sobą w „marynarzyka”.
- **Ćwiczenie stóp** – siad skulny podparty. Przesuwanie krążka stopą do przodu i do tyłu.
- **Ćwiczenia wyprostne i uspakajające.** Dzieci maszerują z wyprostowanymi plecami, wysoko unoszą kolana do góry, następnie maszerują z krążkiem na głowie. Odłożenie przyborów.