

WARSZTATY METODYCZNO - SZKOLENIOWE

„Gry i zabawy ruchowe w edukacji przedszkolnej”

24 luty 2018r.

**mgr Agnieszka Biernaczyk
nauczyciel wychowania fizycznego
Szkoły Podstawowej im. KEN w Nielubi**

**Zajęcia z gier i zabawy ruchowych
z przyborami i bez przyborów**

Skanowany berek -zabawa ożywiająca.

Przybory i urządzenia: obręcz gimnastyczne, znaczniki lub szarfy

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Z grupy ćwiczącej należy wyłonić jednego lub dwóch uczestników zabawy, którzy zostają oznaczeni znacznikiem. Pozostali ćwiczący otrzymują obręcz gimnastyczną. Trzymają ją w ręce wiodącej (można określać i zmieniać kończynę lub wysokość i sposób trzymania obręczy) i biegają z nią po Sali unikając berków. Złapani kładą obręcz na ziemi i stają w jej wnętrzu. „Wybawieni” mogą zostać poprzez pozostałych uczestników, którzy swoją obręcz trzymając ją poziomo, przełożą przez złapanych z góry do dołu i od dołu do góry. Po tej czynności koleżanki/kolegi mogą wrócić do zabawy.

Powódź, pożar, zamrożenie- zabawa ożywiająca, forma rozgrzewki

Przybory i urządzenia: zbędna

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupa ćwiczebna wykonuje na polecenia nauczyciela. np. marsz tyłem, truchty z wymachami, podskokami, czworakowanie itp. Po chwili wykonania zadania prowadzący wypowiada hasło: powódź, pożar lub zamrożenie. Na sygnał powódź uczestnicy muszą opuścić parkiet sali gimnastycznej (mogą wejść wyłącznie na wcześniej podane przyrządy np. ławeczkę gimnastyczną lub drabinki). Na sygnał pożar uczestnicy muszą przyjąć bezpieczną pozycję w czasie pożaru (postawa skulona, nisko przy ziemi, chroniąca głowę). Na sygnał zamrożenie uczestnicy muszą znieruchomieć i nie wykonywać żadnego ruchu. Po podaniu komendy należy głośno odliczać np. do 3 dając czas na wykonanie zadania. Jeśli uczeń wykona zadanie niewłaściwie lub nie zdąży w określonym czasie należy przydzielić mu dodatkowe zadanie –np. pajacyki, wyskoki z przysiadu do przysiadu, itp. Po każdej komendzie należy określić ćwiczącym nowe zadanie.

Uwagi: Prowadzący modyfikuje zasady w zależności od umiejętności i możliwości dzieci

Zabawa z szarfami

Przybory i urządzenia: szarfy

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników podzielna przez 3

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupę ćwiczącą należy podzielić na 3 osobowe zespoły. Dwoje z zespołu otrzymuje szarfy każdy jedną. Para stoi naprzeciw siebie trzymając szarfy napięte w rękach. Trzeci z ćwiczących ma za zadanie wykonywać zadanie prowadzącego, natomiast uczniowie stojący w parze stwarzać warunki do jego wykonania. Na komendę góra uczeń musi przejść nad szarfami (para wykonuje przysiad i trzyma szarfy przy ziemi), na komendę dół musi przejść pod szarfami (para trzyma szarfy wysoko nad głową, komenda między, to przejście między szarfami (para trzyma jedną szarfę nad głową, drugą nisko), komenda dookoła: należy obieć parę trzymającą szarfy.

Po określonym czasie należy zmienić układ ćwiczących.

Zabawa „Szybki Bill”-szybkość reakcji

Przybory i urządzenia: pałeczki sztafetowe

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Uczestnicy dobierają się w pary. Siadają naprzeciwko siebie, w siadzie skrzyżnym. Pomiędzy nimi należy pionowo postawić pałeczkę sztafetową. Dzieci dostosowują właściwą odległość do pałeczki poprzez wyciągnięcie ręki wiodącej i sprawdzenie, czy w wyproście dotyka pałeczki palcami. Prowadzący wypowiada komendy głowa (uczniowie muszą obiema rękoma dotknąć głowy), kolana (dotykają kolan) brzuch (dotykają brzucha), boczki, stopy itd. Na komendę „pałeczka” chwytają jak najszybciej pałeczkę. Zwycięzca przydziela sobie punkt. Z góry należy podać ilość np. 3 serii rywalizacji.

Uwagi: po wykonaniu określonej ilości serii, można dokonać zmiany par.

Zabawa „UFO”

Przybory i urządzenia: kapturki

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupę ćwiczącą należy podzielić na 2 zespoły. Ustawić je naprzeciw siebie oraz oznaczyć kolorami adekwatnymi do kapturków (np. drużyna niebieskich i drużyna żółtych) Pomiędzy zespołami należy określić pole rywalizacji (np. pola ataku na boisku do piłki siatkowej). Na wskazanym polu należy rozłożyć kapturki w ilości drużyny pomnożonej przez 2 lub 3.

Nauczyciel rozkłada w luźnej rozsypance odpowiednią ilość kapturków na oznaczonym terenie. Drużyny mają za zadanie chronić (szersza część na parkiecie) swoje kapturki jednocześnie odwracając na stożek kapturki przeciwników. Zabawa rozgrywana jest na czas (np. 1 min.) Po upływie określonego czasu na gwizdek dzieci przerywają wykonywanie zadania jednocześnie unosząc obie ręce ku górze. Wracają na linie startu. Nauczyciel lub wskazani uczniowie liczą odwrócone kapturki obu drużyn. Zwycięzcą jest drużyna która uzyska mniejszą liczbę punktów karnych. (1 pkt karny to jeden kapturek –odwrócony stożek)

Papierowa wojna

Przybory i urządzenia: gazety

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupę ćwiczącą należy podzielić na 2 zespoły. Ustawić je naprzeciw siebie. Pomiedzy zespołami wyznaczyć linię środkową. Uczniowie otrzymują gazety z których zginiatają po dwie lub trzy kulki.

Na sygnał uczniowie rzucają kulki na boisko przeciwnika. Kulki rzucone przez przeciwników również odrzucają na ich boisko. Wygrywa zespół, który w określonym czasie będzie miał mniejszą ilość kulek na swoim terenie.

Zabawa „Szybka zmiana”

Przybory i urządzenia: laski gimnastyczne

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Każdy ćwiczący posiada laskę gimnastyczną, z którą ustawia się obwodzie koła. Laskę należy postawić jednym końcem na ziemi a drugim trzymać ją opuszkami palców (u dzieci młodszych (chwyt zamknięty w górnej części). Uczniowie trzymają laskę określoną kończyną prostopadle do obwodu koła. Ręka musi być wyprostowana, linia stóp nie może wykraczać poza laskę. Na sygnał uczniowie puszczają swoją laskę i chwytają laskę kolegi /koleżanki stojących przed nimi. Chwyt musi być wykonywany wyłącznie jedną ręką. Druga powinna być schowana za plecami.

Osoba, która nie złapie laski –odpada z zabawy.

Kółko i krzyżyk

Przybory i urządzenia: obręcze gimnastyczne, kapturki lub woreczki

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupę ćwiczącą należy podzielić na 2 zespoły. Ustawić je w pozycji „Wyścigi rzędów”. Przed ćwiczącymi należy ułożyć 9 obręczy wg zasady gry „kółko i krzyżyk”. Każdy zespół otrzymuje trzy woreczki (w odrębnych kolorach). Na sygnał uczniowie próbują ułożyć trzy woreczki w linii pionowej, poziomej lub po skosie. Rywalizacja przebiega zgodnie z zasadami „wyścigów rzędów”. Pierwsi trzech uczniowie kładą przybór, kolejni dokonują zmian, w celu zdobycia punktu.

Dzień i noc

Przybory i urządzenia: zbędne

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupę ćwiczącą należy podzielić na 2 zespoły. Pierwsza, to „dzień”, druga – „noc”. Zawodnicy ustawieni są w szeregach, na środkowej linii, plecami do siebie (odległość od siebie około 1 m). Prowadzący wypowiada słowa „dzień” lub „noc”. Jeżeli powie „dzień”, wszyscy z drużyny o tej nazwie uciekają, zaś drużyna „nocy” ma za zadanie ich gonić. Jednak ucieczka następuje tylko po prostej linii, do wyznaczonego miejsca. Podobnie goniący, musi łapać tylko tę osobę, która stała za nim. Jeżeli prowadzący powie „noc”, następuje zmiana. To drużyna „nocy” jest uciekająca, zaś „dzień” ją goni. Wygrywa drużyna, która w danej rundzie złapie więcej osób.

Zabawa „Mówiąca piłka”

Przybory i urządzenia: piłki/balony taśma samoprzylepna, marker. Na piłkę naklej rysunki z pozycjami wyjściowymi

Uczestnicy: dowolna.

Organizacja i przebieg zajęć

„Rzuć kucając”, „Rzuć siedząc”, „Rzuć po uprzednim podskoku w górę” – możesz wymyśleć różne kombinacje.

Dzieci stają w kole. Gdy pierwszy gracz łapie piłkę musi patrzeć na słowa pod lub najbliższej prawej dłoni. Musi rzucić piłkę tak, jaki to zostało opisane na taśmie – drugi gracz ma zaś spróbować złapać ją w ten sam sposób. Następnie patrzy na słowa pod swoją prawą ręką... i gra się toczy.

Zabawa "Bieg po buty"

Przybory i urządzenia: pudełko na buty

Uczestnicy: dowolna, drużyny

Organizacja i przebieg zajęć

Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia – na jego końcu ustawić pudełko (po jednym na drużynę). Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać na bosaka.

Pierwszy gracz z drużyny biegnie do pudełka, zdejmując buty i wkłada je do niego. Następnie biegnie z powrotem. Dotyka ręką kolegi i ten rusza... Kiedy już cały zespół jest bez butów, gracze po kolei biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem. Pierwszy zespół z butami na nogach – wygrywa.

Zabawa "Bieg kelnera"

Przybory i urządzenia: talerzyki, piłeczki pingpongowe

Uczestnicy: dowolna,

Organizacja i przebieg zajęć:

Zawodnicy ustawiają się na mecie, pierwszy zawodnik z każdej drużyny trzyma na podniesionej w górze dłoni talerzyk, a na nim piłeczkę. Po usłyszeniu „start”, zawodnicy biegną do wyznaczonego punktu i zawracają. Przekazują talerzyk z piłeczką kolejnemu koledze z drużyny i on rusza do biegu. Upuszczenie piłeczki – powoduje konieczność powrotu do linii startu i ponowne rozpoczęcie biegu. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy zaliczą bieg z piłeczką pierwsi.



