

ZAJĘCIA SPORTOWE

„Przed szkole i piłka”

Uprawianie sportu wzmacnia ciało, uczy wytrwałości i pokory, dodaje pewności siebie, hartuje i wycisza a dodatkowo sprawia dzieciom przyjemność i uczy zdrowej rywalizacji. Zajęcia sportowe zapoznają dzieci z ruchem fizycznym oraz wyrabiają prawidłowe nawyki związane z ruchem.

Zajęcia prowadzone są na podstawie ogólnopolskiego systemu rozrywki ruchowej „Przed szkole i piłka”. Na zajęciach dzieci poprzez świetną zabawę będą rozwijały swoją kondycję fizyczną oraz nauczą się podstawowych umiejętności z różnych dyscyplin sportowych, takich jak piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna, siatkówka. Przede wszystkim jednak przedszkolaki będą miały okazję do wyładowania swojej energii i zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu.

Prowadzący: Paulina Sudół

Czas zajęć: ok. 40 min



Cele zajęć:

- zapewnienie dzieciom rozrywki ruchowej,
- poprawa kondycji fizycznej i koordynacji ruchowej,
- wspomaganie rozwoju psychofizycznego dzieci,
- zapoznanie z zasadami zdrowej rywalizacji i zasadami fair play,
- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu,
- rozwijanie indywidualnych zdolności i zainteresowań dzieci,
- zachęcanie do aktywnego spędzania czasu w przedszkolu i poza nim,
- zapoznanie z prostymi grami i zabawami zespołowymi,
- nabycie podstawowych umiejętności gimnastycznych oraz z zakresu koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki.
- zapobieganie otyłości.

Środki dydaktyczne wykorzystywane na zajęciach: pachołki, materace, woreczki, piłki różnej wielkości i rodzaju, hula hop, kosz, bramki, narzutki, talerzyki sportowe, rakiетки do tenisa.

Harmonogram:

Zajęcia prowadzone będą raz w tygodniu w czwartki. Program obejmuje 38 spotkań w ciągu roku szkolnego. Harmonogram programu jest przykładowy i może podlegać modyfikacjom. Kolejność treści również może ulec zmianie.

Tematyka:

- KOSZYKÓWKA – wrzesień, marzec, czerwiec.
- PIŁKA NOŻNA – październik, listopad, kwiecień, maj, czerwiec.
- SIATKÓWKA – listopad, grudzień, czerwiec.
- PIŁKA RĘCZNA – styczeń, luty, czerwiec.

Osiągnięcia uczniów po zrealizowaniu programu:

- wie, jaki wpływ na nasz organizm ma ruch,
- potrafi sprawić, aby ćwiczenia stały się nawykiem,
- zna różnego rodzaju ćwiczenia z piłkami,
- zna różne formy gier i zabaw grupowych,
- zna zasady higienicznego postępowania w odniesieniu do otoczenia,
- wie jak bezpiecznie zachować się w czasie zajęć ruchowych,
- rozumie, na czym polega dobre komunikowanie się i współpraca z innymi.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

CZEŚĆ WSTĘPNA:

- Rozgrzewka.
- Zabawy ruchowe - mobilizacja dzieci do działania.

CZEŚĆ GŁÓWNA:

- Zapoznanie z nową dyscypliną, zasadami gry.
- Ćwiczenia ukierunkowane. Nabywanie podstawowych umiejętności z danej dyscypliny.

CZEŚĆ KOŃCOWA:

- Utrwalenie nabytych umiejętności.
- Gry i zabawy drużynowe.
- Ćwiczenia rozluźniające.