



### Scenariusz jednodniowych warsztatów

<b>Temat: Skokiem w sprawność radosnego przedszkolaka</b>	
<b>Imię i nazwisko prowadzącego: Elżbieta Zarębska</b>	
<b>U</b> – Umiejętności ruchowe: potrafi wykonać skoki obunóż i jednonóż	
<b>M</b> – Motoryka: wszechstronne pobudzenie, koordynacja, równowaga, siła mięśniowa	
<b>W</b> – Wiedza i zrozumienie: zna i rozumie zasady bezpiecznego wykonywania skoków i rzutów, zna i rozumie znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem, rozumie, że technika wpływa na skuteczność	
<b>MP</b> – Motywacja i pewność siebie: budowanie wiary we własne możliwości ruchowe, odczuwanie radości z ruchu, wzmacnianie poczucia własnej skuteczności, zachęcanie do podejmowania wyzwań	
<b>ZC</b> - Zachowania codzienne: współpracy z innymi w codziennych sytuacjach.	
Segment projektu: nauczyciele wychowania przedszkolnego	Miejsce zajęć: Sala gimnastyczna
Czas zajęć (min.) 45 min	Liczba ćw.: 5-16
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: piłki, hula-hop, lina, drabinka koordynacyjna.	
<b>Część wstępna lekcji</b>	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W, M, MP, ZC
<b>Krótką rozmowa:</b> <b>Wprowadzenie i motywacja do zajęć</b> 1. Przywitanie uczestników warsztatów. 2. Wprowadzenie: czego dziś będziemy się uczyć (skoki, rzuty, współpraca w grupie). 3. Zmotywowanie do działania. Ustawienie w okręgu, prowadzący mówi krótką historię „Dziś zamienimy się w małych sportowców - będziemy skakać jak żabki i rzucać jak superbohaterowie”. 4. Zabawa ożywiająca, rozgrzewkowa “Kolorowe skoczki”. Na hasło „żabki” - podskoki obunóż, na hasło “bociany” - stanie na jednej nodze, na hasło “piłeczki” - lekkie podskoki w miejscu.	cz. wstępna około 10 minut  MP  MP  U, M, W

