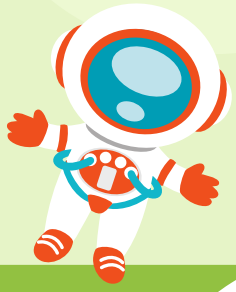
SPORTY & HEALTHY

KOSMOS

Temat: Rozwijanie gibkości.



Cele zajęć:

Ogólne: wzmacnianie mięśni głębokich - postawnych, balans ciała, trening funkcjonalny.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- rozwija koncentrację.

Metody: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

Formy pracy: indywidualne.

Pomoce dydaktyczne: pachołki lub znaczniki, koła hula hop.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka ok. 10 min – „Przygotowanie do podróży kosmicznej"

1. Dzieci – astronauci zakładają hełmy kosmiczne i skafandry – schylamy się dotykamy prawej i lewej stopy, zapinając suwak skafandra i powoli podnosimy się. Zakładamy hełm i sprawdzamy czy możemy poruszać każdą częścią ciała: podnosimy prawą nogę i kręcimy kółka (to samo z lewą), kręcimy ramionami i biodrami, rozgrzewamy kark/szyję.

2. Gotowi astronauci wsiadają do rakiety i szykują się do startu „START RAKIETY" – siad skrzyżny i odliczamy 10, 9, 8, 7... w tym czasie dzieci powoli podnoszą ręce do góry i złączają dłonie nad głową a na hasło START, jak najszybciej wstają i biegną dookoła Sali. Zabawę można powtórzyć kilka razy.

Trening główny ok. 15 min

3. **„SKOK NAD KRATERAMI"** – układamy płaskie kółka, hula hop lub szarfy – to kratery, tworzymy z nich ścieżkę/linię. Dzieci –astronauci skaczą z kółka na kółko omijając kratery czyli podłogę.

a. Skaczemy z jednej nogi na drugą

b. Skaczemy obunóż

UWAGA: Trudniejsza wersja: po każdej serii/kolejce zabieramy kółko/kółka w ten sposób tworzą się większe przerwy między kółkami więc trzeba dalej skakać.

Materiały udostępniane w ramach Rocznego Programu Wsparcia i Szkolenia dla Nauczycieli, autorstwa Kids&Sport (Tennis&Management Sp. z o.o.). Wszelkie prawa zastrzeżone.

4. **„UFO”** – płaskie znaczniki to latające statki UFO, dzieci uciekają a UFO próbuje je łapać tzn prowadzący/trener rzuca znacznikami. Złapany astronauta musi wykonać zadanie:
   np. 2 kosmiczne skoki

5. **„GWIEZDNE WOJNY”** – małe, miękkie piłki to lasery, na sygnał prowadzącego zaczynamy „gwiezdne wojny”, dzieci biorą piłkę i rzucają do celu np. do trenera, do innej dużej piłki, do balonu.

UWAGA: w trudniejszej wersji cel jest ruchomy np. turlająca się piłka. Dzieci mogą też mieć określoną ilość laserów – piłek do rzucania.

Zakończenie treningu ok. 10 min – „POWRÓT NA ZIEMIĘ”

Astronauci powoli wracają na Ziemię. Robimy powoli duże kroki do przodu, potem bokiem i tyłem. Lądujemy na Ziemi, zdejmujemy skafandry, odpinamy suwaki – schylamy się do jednej i drugiej nogi. Rozciągamy – skręt w bok, wyciągamy ręce do góry itp.

Materiały udostępniane w ramach Rocznego Programu Wsparcia i Szkolenia dla Nauczycieli, autorstwa Kids&Sport (Tennis&Management Sp. z o.o.). Wszelkie prawa zastrzeżone.