



**SPORTY
& HEALTHY**

OGIEŃ

Temat: Kształtowanie
koordynacji wzrokowo-
ruchowej



Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, koordynację wzrokowo-ruchową oraz wzmacniające siłę nóg.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- rozwija koordynację ruchową, w szczególności w obszarze oko-ręka;
- podnosi ogólną sprawność organizmu, w szczególności szybkość i refleks;
- wzmacnia siłę mięśni nóg i poprawia pracę nóg;

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: hula hop, woreczki gimnastyczne, małe piłki, makarony z gąbki, drabinka koordynacyjna.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

1. „Lawa” Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej. Drabinka jest mostem, przez który muszą przejść dzieci, poprzeczne kreski/linie to pułapki, w naszym przypadku jest to lawa, której nie można dotknąć. Sposób poruszania się po drabince jest bardzo różnorodny. Najlepiej zacząć od najprostszyc ćwiczeń, czyli przebiegnięcie na palcach wzdłuż całej drabinki bez dotykania poprzecznych linii, czyli lawy. W kolejnych rundach utrudniamy sposób poruszania się, np.:

- Bieg na palcach
- Przejście na piętach
- Krok dostawno podstawny
- Skoki obunóż
- Skoki na jednej nodze
- Bieg tyłem itd.

Za każdym przejściem po drabince trzeba pamiętać, że nie wolno nadepnąć na lawę, jeśli któreś dziecko wpadnie w pułapkę, musi wykonać dodatkowe zadanie na przykład przysiad, pajacyk itp.



Część główna

2. „Ogniki”

Zadaniem dzieci jest przetransportować ogniki w ustalone miejsce. Ogniki to małe piłki, które umieszczamy w kole hula hop leżące na podłodze. Ognika, czyli piłki ani hula-hop nie można dotknąć ręką. Żeby umieścić ognik w odpowiednim miejscu musimy przy pomocy makaronu przesunąć koło hula hop i jednocześnie piłkę w ustalony wcześniej obszar np. na drugą stronę sali, poza wyznaczoną linię.

3. „Pochodnia”

Dzieci dobierają się parami. Każde dziecko ma swoją pochodnię, czyli makaron z gąbki. Dzieci ustawiają się w odległości kilku kroków naprzeciwko siebie i każde z nich trzyma makaron. Na sygnał nauczyciela muszą jak najszybciej zamienić się miejscami i pochodniami. W tym celu jak najszybciej zostawiają swoją pochodnię na miejscu i przebiegają na miejsce drugiego dziecka łąjąc jego pochodnię. Pochodnie, czyli makarony nie mogą upaść na podłogę. Jeśli tak się stanie dzieci muszą wykonać dodatkowe zadanie pajacyk, przysiad, pompkę lub podskok.

W trudniejszej wersji tego zadania, dzieci 4-6 osób, ustawiają się w kole i na sygnał nauczyciela przebiegają na miejsce dziecka, które stoi po ich prawej (lub lewej) stronie, łąjąc jego pochodnię.

4. „Ognisko”

Na podłodze rozrzucone są woreczki gimnastyczne lub inne elementy, które można ułożyć jedno na drugim. Na hasło nauczyciela "ognisko", dzieci muszą jak najszybciej zbudować/rozpalić ognisko, czyli ułożyć 3-4 woreczki gimnastyczne na sobie. Najważniejsze żeby żaden woreczek gimnastyczny nie został samotny ;)

5. „Podłoga parzy”

Wszystkie dzieci ustawiają się w kole i kładą się na brzuchu na podłodze w taki sposób, aby ich głowy były zwrócone do wewnątrz koła. Na sygnał nauczyciela "podłoga parzy" muszą unieść ręce do góry (ćwiczymy mięśnie grzbietu), na sygnał "nie parzy" opuszczają ręce i odpoczywają. Można dowolnie kształtować tempo tego ćwiczenia szybciej lub wolniej zmieniając hasło.

