



Polska

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, balans ciała, siłę, szybkość i sprawność ogólną.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni postawnych i mięśni nóg oraz rąk;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową.

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

Formy pracy: indywidualne, parami.

Pomoce dydaktyczne: pachołki, piłki, płaskie znaczniki, makarony z gąbki, piłka na sznurku (mini tenis)

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

1. „Berek Biało-Czerwony” – prowadzący lub wybrane dziecko jest berkiem i jego zadaniem jest złapać jak najwięcej osób. Złapana osoba musi wykonać zadanie żeby wrócić do zabawy np. pajacyki. Każdy kto ucieka przed berkiem może się „schronić” dotykając koloru białego lub czerwonego. Wtedy berek nie może takiej osoby złapać. Jednak „ochrona” przed berkiem trwa tylko 3 sekundy! Po policzeniu głośno do trzech trzeba wracać do gry.



Część główna

2. „Bal u Króla Sobieskiego”

Do zabawy potrzebujemy toru przeszkód, składającego się z równolegle ustawionych w odstępach pachołków oraz płaskich znaczników z małymi piłkami. Dzieci dobierają się parami (jak tancerze na balu). Każda para musi jak najdokładniej pokonać tor cały czas trzymając się za ręce. Ważna jest współpraca! Najpierw każda osoba wykonuje slalom między pachołkami, następnie przekładamy piłkę ze znacznika z jednej strony i kładziemy na znacznik po drugiej stronie. Piłkę dzieci podają sobie z ręki do ręki (druga ręką cały czas się trzymając). Na koniec wspólny obrót dookoła pachołka i można wracać jak najszybciej na metę.

3. „Kopernik”

Część dzieci jest słońcem (zakładają na głowy płaskie, najlepiej żółte, znaczniki), pozostałe są planetami (Ziemią). Słoneczka zaczynają się obracać lub biegać wokół planet. Na sygnał prowadzącego: „wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię!” Planety podbiegają do Słońca, zatrzymują je i zaczynają biec dookoła. Potem jest zmiana i dzieci, które były Słońcem są Ziemią.

4. „Husaria”

Przygotowujemy tor przeszkód.: makarony i pachołki a na końcu piłka na sznurku jako cel. Każde dziecko pokonuje tor przeszkód trzymając makaron czyli miecz. Najpierw skok przez rzekę (nad makaronami, potem przejazd przez las czyli między pachołkami a na końcu celujemy mieczem w piłkę – ruchomy cel.

5. „Orzeł Biały”

Dzieci są orłami, fruwią dookoła podnosząc ręce w górę, orzeł zakłada koronę czyli kładziemy na głowę płaski znacznik. Poruszając się dalej dzieci starają się nie zgubić korony! Prowadzący daje dzieciom znak:

- Orzeł ląduje – dzieci siadają skrzyżnie
- Orzeł poluje – dzieci podnoszą piłkę
- Orzeł lata – dzieci biegają i machają rękami
- Orzeł skręca – dzieci obracają się i zmieniają kierunek poruszania.

6. Zakończenie – ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające i wyciszające..

