



# Wiosna

**Temat: Koordynacja oko-ręka.**

**Cele zajęć:**

**Ogólne: ćwiczenia wzmacniające ogólną siłę i wytrzymałość, koordynacja oko-ręka.**

**Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:**

- wzmacnia siłę mięśni;
- kształtuje koordynację oko-ręka;
- kształtuje skoczność i zwinność;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- rzuca do celu.

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

**Formy pracy: indywidualne.**

**Pomoce dydaktyczne: płaskie znaczniki, pachołki, piłki.**

**Czas trwania: 30 minut**

**Przebieg zajęć:**

**Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.  
Przypomnienie kiedy jest pierwszy dzień wiosny oraz co związane jest z tą porą roku.**

## **Rozgrzewka**

1. „Berek – ogrodnik” - wersja murarza (refleks, zwinność, wytrzymałość)

Ogrodnik (nauczyciel) próbuje złapać robaczki/szkodniki, czyli przebiegające dzieci. Kto zostanie złapany musi usiąść na grządce (na linii w poprzek trasy biegu). Ostatnie dziecko, które nie zostanie złapane może być w nagrodę ogrodnikiem w kolejnej turze. UWAGA: w trudniejszej wersji, dzieci – robaczki zamiast przebiegać, mogą skakać na jednej nodze, skakać obunóż, bokiem, tyłem itp.

Wszystkie złapane robaczki – dzieci wykonują zadania:

- Skok
- Przysiad
- Pajacyk



## **Część główna**

### 2. „Sadzimy kwiatki” (koordynacja oko-ręka, siła mięśni, ogólna sprawność)

Każde dziecko pomaga teraz ogrodnikowi czyli prowadzącemu. Przygotowujemy płaskie znaczniki i ustawiamy je w 2 liniach/rzędach (parami naprzeciwko siebie). Dodatkowo potrzebne będą małe piłki. Dzieci przenoszą (przesadzają kwiatki) z jednej strony na drugą.

- a. Najpierw przenoszą piłkę tylko prawą ręką;
- b. Następna runda to lewa ręka;
- c. Najtrudniejsze: przenosimy piłkę i przekładamy ją z jednej np. z prawej do drugiej czyli do lewej ręki lub podnosimy i kładziemy po drugiej stronie używając 2 rąk.

UWAGA: za jednym razem można przenieść tylko jedną piłkę. Podnosimy piłkę z jednej strony linii/rzędu/grządkki i przekładamy na drugą po przeciwnej stronie. Dla utrudnienia można zwiększać odległość pomiędzy znacznikami. Uwaga! Aby podnieść piłkę nie schylamy się ani nie kłękamy, tylko uginamy lekko kolana.

### 3. „Wiatr łobuziak” (refleks, wytrzymałość, koordynacja oko-ręka)

Prowadzący lub dziecko (może to być również grupa dzieci) jest wiatrem, który przewraca kwiatki – znaczniki tzn. odwraca je do góry nogami. Pozostałe dzieci – pomocnicy ogrodnika naprawiają szkody wiatru i odwracają znaczniki na prawidłową (wyjściową) pozycję.

UWAGA: Zabawa kończy się na sygnał prowadzącego lub gdy wszystkie znaczniki są albo prawidłowo położone (wygrali ogrodnicy), albo wszystkie są odwrócone (wygrał wiatr). Można też ustalić określony czas zabawy i głośno odliczać.

### 4. „Pszczółki” (celność, refleks, koordynacja oko-ręka, kontrola lotu piłki)

Dzieci trzymają w rączkach odwrócone znaczniki i próbują złapać na kwiatek (do znacznika) pszczołkę czyli piłkę. W większych grupach dzieci mogą stać w rzędzie – linii (kwiatki na grządkach). UWAGA: Dzieci mogą parami rzucać do siebie piłkę – pszczołkę i próbować ją złapać, raz jedno dziecko rzuca a drugie łapie, a potem zmiana.

## **Zakończenie – ćwiczenia rozciągające**

### 5. „Porządki w ogrodzie”

Ogród trzeba posprzątać. Ogrodnicy (dzieci) wykonują następujące zadania:

- Chodzimy dookoła sali i robimy długie kroki – omijamy kałuże po wiosennym deszczu. Idziemy przodem, bokiem i tyłem, powoli i dokładnie rozciągamy nogi
- Skłony – dotykamy rączkami podłogi – zamiatamy liście
- „motylek” – dzieci siedzą i mają złączone stopy, machają kolankami w górę i w dół – do pięknego i czystego ogrodu przyleciały motyle.

Inne ćwiczenia rozciągające, wyciszające, rozdanie kolorowanek/naklejek o tematyce wiosennej jako nagrody dla ogrodników.