



# ZOO

## Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe

### Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, rozwijanie skoczności, nauka różnych rodzajów skoków.

### Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia mięśnie nóg oraz obręczy barkowej;
- podnosi ogólną sprawność organizmu;
- ćwiczy siłę oraz skoczność;
- uczy się kroku odstawno-dostawnego, czworakowania w tył.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: znaczniki/pachołki, „makarony” basenowe, małe i duże piłki lub balony, koła hula-hop.

Czas trwania: 30 minut

### Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

### Rozgrzewka

#### 1. „Berek wielbłąd”

Nauczycie lub wybrane dziecko jest w tej zabawie berkiem, który łąpie inne dzieci. Osoba, którą dotknie zostaje zaczarowana i musi przyjąć pozycję wielbłąda, czyli podpór przodem z wysokim wypchnięciem bioder w górę.



Aby zostać odczarowanym inne dziecko musi przejść pod spodem, czyli pod brzuchem naszego wielbłąda.

W zabawie podkreślamy aspekt współpracy, czyli wzajemnej pomocy. Najłatwiej jest to zrobić gdy zaczarowane w wielbłądy są wszystkie dzieci, czyli nikt nie może się ruszyć.

## Część główna

### 2. „Kangury”

Zadaniem dzieci jest przeniesienie piłki z jednego koła hula hop do drugiego. Jednak piłki nie można trzymać rękoma, a poruszać się można jedynie skacząc jak kangur.

W trudniejszej wersji dzielimy dzieci na dwie drużyny i wyznaczamy każdej z drużyn swoją „bazę” (mogą to być hula-hop lub szarfy). Wrzucamy na środek wszystkie piłki. Zadaniem dzieci jest uzbieranie w swojej bazie jak największej ilości piłek, zachowując zasadę, że należy włożyć piłkę między kolana i skakać z nią aż do bazy, dopiero wtedy można złapać piłkę w ręce i włożyć do bazy. W starszych grupach można pozwolić na ściśnięcie większej ilości piłek między kolanami (oczywiście zależy to od wielkości posiadanych piłek).

### 3. „Małpie wyścigi”

Ćwiczymy krok dostawny, czyli biegamy jak małpki.

W grupach młodszych dzieci biegają po całej sali indywidualnie, w parach lub trójkach.

W grupach starszych ustawiamy dzieci w rzędzie, a w wersji trudniejszej w 2 lub 3 rzędach na linii startu (są w ten sposób podzielone na drużyny). W pierwszej konkurencji zadaniem dzieci jest przemieszczenie się podskokami do hula-hop oddalonego od początku rzędu o około 3-4 m. Powrót biegiem, z przybiciem „piątki” następnej osobie i przejściem na koniec rzędu. Taki „mini wyścig”, trwa do momentu, aż pierwsza osoba stanie znów na początku rzędu. W kolejnej rundzie należy pobiec do hula-hop, zrobić 5 pajacyków, wrócić biegiem, przybić piątkę następnej osobie i przejść na koniec rzędu. W ostatniej rundzie dzieci biegną „małpim krokiem” do hula-hop, okrążają je i wracają cały czas poruszając się krokiem dostawnym, przybijają piątkę kolejnej osobie i idą na koniec rzędu.



#### 4. „Polowanie na jaszczurki”

Prowadzący staje za dwójką dzieci i prosi by stanęły w rozkroku. Tłumaczy im, że za chwilę wypuści między ich nogami jaszczurki (miękkie piłki), a ich zadaniem będzie je jak najszybciej złapać w ręce i wrócić. W następnej rundzie zadaniem dzieci będzie wskoczenie na turlającą się piłkę i dopiero ich przyniesienie. Natomiast w ostatniej dobiegnięcie, wyprzedzenie piłki i ustawienie się w rozkroku tak, by poturlała się ona jeszcze raz pod nogami dziecka.

UWAGA: w tej zabawie należy szczególnie zabezpieczyć przestrzeń przed dziećmi.

#### 5. „Kalambury zwierzęce”

Na koniec czas na rozciąganie. Wykorzystamy do tego kalambury. Zadaniem każdego dziecka będzie pokazanie w jakiś charakterystyczny sposób wybranego przez siebie zwierzęcia. Pozostałe dzieci próbują naśladować pokazywane ruchy, a przy okazji odgadnąć o jakie zwierzę chodzi.