



Figury geometryczne

Temat: Rozwijanie gibkości i siły mięśni postawnych.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg (przywodziciele), wzmacnianie mięśni głębokich - postawnych, balans ciała, trening funkcjonalny.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- rozpoznaje podstawowe figury geometryczne;
- rozwija koncentrację.

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

Formy pracy: indywidualne.

Pomoce dydaktyczne: pachołki lub znaczniki, koła hula hop, kartonowe kształty figur: kwadrat, trójkąt, prostokąt itp.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; pokazanie dzieciom figur geometrycznych np. wyciętych z kartonu (dzieci mogą też wcześniej same przygotować takie kształty).

Rozgrzewka

1. Koła olimpijskie

Dzieci maszerują/biegają/skaczą dookoła sali, na sygnał trenera muszą połączyć się w koła. Trzymając się za ręce mogą tworzyć koła większe – kilkusobowe lub mniejsze np. parami. Ważne żeby jak najszybciej utworzyły koło. To dziecko/dzieci, które nie zdąży i zostanie osobno musi wykonać zadanie:



- a. 5 pajacyków lub
- b. 5 przysiadów lub
- c. 3 burpees.

2. Trójkąty i kwadraty

Wykorzystując pachołki lub znaczniki układamy 2 figury geometryczne: kwadrat i trójkąt (o długości boków ok. 2-3m, w zależności od miejsca, którym dysponuje trener i wieku dzieci, starsze to większe figury). Dzielimy dzieci na dwie grupy. Jedna grupa to kwadraty druga – trójkąty. Każde dziecko, po kolei musi obieć/przejsć daną figurę pokonując każdy odcinek – bok figury w odpowiedni sposób:

- a. Kwadrat – 1 bok bieg przodem, 2 bok, krok dostawny, 3 – bieg tyłem i na końcu 4 bok na czworakach.
- b. Trójkąt – 1 bok – skoki obunóż, 2 – skoki na prawej nodze, 3 – skoki na lewej nodze.

Po wykonaniu ćwiczenia grupy zamieniają się.

Uwaga: trudniejsza wersja ćwiczenia (ćwiczenia siłowe), dla starszych dzieci: dzieci wykonują ćwiczenia na każdym wierzchołku figury np. 1 wierzchołek – 5 pajacyków, 2 – 5 przysiadów, 3 – 5 burpees, 4 wierzchołek – 5 pompek itp.

Część główna – ćwiczenia gimnastyczne, ogólnorozwojowe

1. „Cień” (balans ciała, wzmacnianie mięśni postawnych) – trener pokazuje ćwiczenie a dzieci jego cienie naśladowują jak najdokładniej, dziecku, któremu nie uda się wykonać danego ćwiczenia np. straci równowagę, nie utrzyma danej pozycji określony czas, musi jak najszybciej wskazać dowolną figurę geometryczną, która zauważy w swoim otoczeniu (wzór na koszulce, element wyposażenia sali, ułożenie swoich dłoni w kształt jakiejś figury itp.). każdą figurę staramy się utrzymać od 5 do 15 sekund (w zależności od wieku dzieci):
 - a. Stoimy na jednej nodze, drugą zgiętą w kolanie podciągamy jak najwyżej, ręce proste, wysoko, złączone nad głową,
 - b. Stoimy na jednej nodze, pochylamy się do przodu jednocześnie podnosząc do góry, z tyłu drugą nogę (musi być prosta), ręce wyciągamy przed siebie daleko do przodu („jaskółka”),
 - c. Klęczymy na jednej nodze (kolano oparte o podłogę, druga noga wyprostowana przed sobą, oparta na stopie, jednocześnie podnosimy obie ręce, proste do góry,



- d. Siadamy na podłodze i jednocześnie podnosimy, proste nogi oraz tułów i głowę, ręce pod kolanami trzymają nogi (ustawiamy się w literę V)
2. „Żywy tor przeszkód” (gibkość, zwinność, siła mięśni) – dzielimy dzieci na dwie grupy, jedna grupa będzie pokonywała tor przeszkód a druga będzie go tworzyć/budować np.
 - a. Slalom – część dzieci stoi w równych odstępach od siebie w jednej linii, muszą trzymać ręce proste wysoko nad głową – są pachotkami w slalomie, druga grupa dzieci pokonuje slalom. Uwaga: w trudniejszej wersji dzieci budujące tor mogą ustawić się w dużym kole wtedy slalom pokonujemy jednocześnie obiegając koło.
 - b. Przejście pod mostem – część dzieci buduje most, schylają się do przodu, opierają dłonie o podłogę i ustawiają się obok siebie tworząc most/tunel. Pozostałe dzieci przechodzą pod spodem,
 - c. Zygzak (wierzchołki trójkątów) – część dzieci ustawiamy zygzakiem, pozostałe dzieci poruszają się krokiem dostawnym i z każdym wierzchołkiem trójkąta przybijają piątkę.
3. „Budujemy figury” (zwinność, szybkość, gibkość) – rozkładamy wycięte z kartonu, narysowane figury geometryczne w dowolnych miejscach sali. Dzieci swobodnie biegają i na hasło trenera np.: kwadrat muszą jak najszybciej odnaleźć kwadrat i ustawić się przy nim i jednocześnie zbudować z siebie taką figurę, mogą ustawić swoje ręce w odpowiedni sposób, mogą położyć się na podłodze i zwinąć w kółko, mogą wspólnie z innymi ustawić się w kole lub w kwadracie (dla młodszych dzieci wystarczy, że odnajdą dany kształt i przy nim staną).
4. „Noga - artystka” (siła mięśni nóg, przywódciele) – nasze nogi to artyści ☺ i rysujemy nimi różne kształty. Kładziemy się na podłodze i zaczynamy „rysować”:
 - a. Rysujemy koła (ćwiczenie „rowerek”), ważne, aby nie robić tego ćwiczenia zbyt szybko,
 - b. Leżąc płasko na podłodze, podnosimy nogi, utrzymujemy je proste, złączone i rozkładamy i składamy nogi – tworzymy trójkąt, utrzymujemy nogi proste w kolanach
 - c. Leżąc płasko na podłodze, podnosimy nogi do góry a następnie zginamy kolana i przyciągamy je jak najbliżej siebie, robiąc jakby „przysiad”, krzyżujemy nogi w kostkach. Powstaje nam figura – romb
 - d. Leżąc bokiem na podłodze, opieramy się na jednym łokciu, noga bliżej podłogi jest wyprostowana i leży swobodnie, drugą nogę najpierw zginamy w kolanie i opieramy stopę o kolano nogi leżącej, następnie prostujemy nogę i unosimy jak najwyżej tworząc kąt prosty – zarys kwadratu.
 - e. Leżąc bokiem na podłodze, opieramy się na jednym łokciu, kolana obu nóg zgięte, stopy razem i unosimy jedną nogę do góry (ćwiczenie „motylek” ale na leżąco)

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające - yoga

5. „Podstawowe pozycje jogi dla dzieci”:

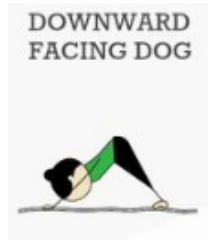
- a. Drzewo – stoimy prosto, zginamy jedno kolano i stopę opieramy o drugą prostą nogę, dłonie złączone przed sobą i utrzymując równowagę podnosimy ręce nad głowę (dłonie cały czas złączone),



- b. Wojownik – ręce rozłożona na bok, stoimy w lekkim rozkroku, jedna noga ugięta oparta na całej stopie, druga prosta oparta na palcach,



- c. Pies – schylamy się i opieramy dłonie na podłodze, nogi proste w lekkim rozkroku,



- d. Kot – „koci grzbiet” – dłonie i kolana na podłodze, wypychamy plecy/kręgosłup do góry, głowa schylona w stronę podłogi,



- e. Wąż – opierając się na dłoniach unosimy głowę i klatkę piersiową do góry, nogi proste, leżą na podłodze

