



Walentynki

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe

Cele zajęć: Kształtowanie koordynacji, szybkości reakcji oraz orientacji przestrzennej

Ogólne: ćwiczenia kształtujące szybkość i refleks, wzmacnianie siły mięśni postawnych, ćwiczenia oddechowe i wydolnościowe, koordynacja oko-ręka, koncentracja i spostrzegawczość .

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni postawnych;
- orientuje się w przestrzeni;
- rozwija koncentrację;
- poprawia szybkość reakcji.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: pachołki, piłki lub woreczki gimnastyczne, makaron piankowy, wycięte z papieru serca (każde serce przecięte na dwie części tak żeby stanowiły unikalną parę), „tarcza” – narysowane serca na dużym kartonie, od najmniejszego do największego, karteczki samoprzylepne.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; Walentynki – dzień zakochanych.

Rozgrzewka

1. „Pary” (orientacja w przestrzeni, szybkość reakcji, spostrzegawczość)

Dzieci maszerują/biegają dookoła sali. Każde dziecko losuje połówkę serca (wcześniej przygotowujemy, wycięte z papieru serca i każde przecinamy w inny sposób, tak, aby



stanowiły unikalną całość. Na określony sygnał nauczyciela dzieci muszą jak najszybciej znaleźć swoją parę! Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

2. „Wyślij Kartkę Walentynkową” (rzuty do celu, koordynacja oko-ręka)

Konkurs rzutów do celu. Każde dziecko otrzymuje określoną ilość piłek lub woreczków gimnastycznych czyli kartek-walentynek do wystania. W odstępie kilku kroków umieszczamy przygotowaną tarczę-serca. Dzieci po kolei próbują celować – wysłać swoje kartki. Kartka jest wysłana gdy:

- Dziecko uzyska ustaloną liczbę punktów;
- Dziecko trafi w określone miejsce np. środek tarczy;
- Dzieci jako drużyny-pary trafią w to samo miejsce na tarczy.

Część główna – ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, wytrzymałościowe i szybkościowe

3. „Miłosny wyścig” (szybkość, rywalizacja, wytrzymałość, wzmacnianie mięśni postawnych)

Dzieci dzielimy na drużyny. Drużyny ustawiają się w odległości kilku metrów od ściany. Każde dziecko trzyma jedną karteczkę samoprzylepną. Na sygnał zaczynamy wyścig. Zadaniem drużyn jest jak najszybsze wyklejenie na ścianie kształtu serca. Dzieci biegną pojedynczo i naklejają swoją karteczkę na ścianę, tak, aby powstało serce. Drużyna, która pierwsza „narysuje” serce na ścianie wygrywa wyścig!

4. „Zdrowe i mądre serce” (wzmacnianie mięśni brzucha, rąk, mięśni postawnych)

Dzieci ustawiają się w rozsypanie. Każdy powinien mieć dużo miejsca dla siebie. Nauczyciel mówi nazwy czynności lub potraw a dzieci muszą ocenić czy jest to zdrowe dla serca (+) czy nie (-). Jeśli dana czynność jest zdrowa, dobra dla naszego serca np. „pływanie” dzieci muszą wykonać ustalone wcześniej zadanie np. przysiady/podskoki, pompki itp. Jeśli dana czynność/jedzenie jest złe/niezdrowe wtedy dzieci stoją nieruchomo i czekają na kolejny sygnał nauczyciela.

5. „Berek Amor” (szybkość reakcji, koordynacja, refleks, wytrzymałość, współpraca w grupie)

Wybrana osoba jest Berkiem-Amorem, żeby była widoczna otrzymuje makaron piankowy – strzałę Amora i próbuje łapać innych. Złapane dziecko jest „zakochane” 😊 Stoi nieruchomo i z dłoni układa znaczek serduszka (czeka na swoją parę). Jeśli inne dziecko też zostanie złapane, obie osoby próbują jak najszybciej złapać się za ręce i wtedy tworzą parę i uciekają razem (wracają do gry). Pary można tworzyć dowolnie,



jednak dopóki nie ma się pary dziecko musi stać i czekać żeby móc włączyć się do zabawy. Para, która zostanie złapana przez berka, rozłącza się i dzieci znowu biegają/uciekają osobno.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające i oddechowe