



Zwinne Duety

Temat: Rozwijanie koordynacji i orientacji przestrzennej

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, wzmacnianie mięśni postawnych, zabawy bieżne i skoczne, rozwijanie szybkości reakcji, koordynacja wzrokowo ruchowa.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- utrzymuje równowagę ciała;
- rozwija orientację w przestrzeni i szybkość reakcji;
- współpracuje z innymi dziećmi.

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

Formy pracy: parami, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: hula hop, płaskie znaczniki, piłki, elementy toru przeszkód: pachołki, drabinka koordynacyjna, papier toaletowy, rolki od papieru itp.

Czas trwania: 30 minut



Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć Dzień Higieny Velvet; przypominamy co to jest para, dzieci dobierają się w pary.

Rozgrzewka

1. „Części ciała”

Dzieci poruszają się dowolnie dookoła sali, mogą biegać, podskakiwać, przemieszczać się krokiem dostawnym itp. Na ustalony wcześniej sygnał muszą jak najszybciej dobrać się w pary - duety i dotknąć wybranej części ciała. Prowadzący daje sygnał na przykład "ucho" oznacza to, że dzieci muszą dobrać się parami i w tych parach ucho jednego dziecka dotyka ucha drugiego dziecka. W ten sposób dzieci "odnajdują" różne części ciała:

- Czoło
- Nos
- Kolano
- Łokieć
- Pięta itp.

Część główna

2. „Znajdź parę” (szybkość reakcji, orientacja w przestrzeni)

Każde dziecko otrzymuje jeden, płaski, kolorowy znacznik. Mogą to też być małe kolorowe miękkie piłki, kolorowe szarfki, pomalowane kolorowe rolki od papieru toaletowego itp. Dzieci poruszają się dowolnie po sali i cały czas wymieniają swój znacznik lub piłkę z innymi dziećmi. Na sygnał prowadzącego wymiana zatrzymuje się



i wtedy każde dziecko musi znaleźć parę - duet to znaczy drugą osobę, która trzyma znacznik lub piłkę w tym samym kolorze. Jeśli po sygnale dziecko miało w rączkach na przykład niebieski znacznik oznacza to, że musi znaleźć kolegę lub koleżankę, który również ma niebieski znacznik. Jeśli komuś nie uda się znaleźć pary musi wykonać zadanie przysiady pajacyki lub inne sportowe wyzwanie.

3. „Rolowanie” (współpraca w grupie, wzmacnianie mięśni ciała, koordynacja)

Dzieci dobierają się parami. Każdej para turla po podłodze papier toaletowy, który rozwijając się tworzy trasę, drogę. Po tej wyznaczonej linii dzieci turlają się, starając się utrzymać odpowiedni kierunek. Najpierw po kolei potem parami np. trzymając się za ręce nad głową (ręce wyprostowane nad głową).

4. „Podwójny tor przeszkód” (orientacja w przestrzeni, siła mięśni postawnych, siła mięśni nóg, współpracy w parach)

Przygotowujemy dwa takie same tory przeszkód. Tory muszą być ustawione blisko siebie tak, aby dzieci mogły wykonywać zadania parami trzymając się za ręce. Każda para trzymając się za ręce pokonuje tor przeszkód, jedno dziecko z pary ma swój własny tor przeszkód po prawej stronie a drugie dziecko, które stoi po lewej swój własny tor przeszkód po lewej stronie. Ważne, aby dzieci cały czas trzymały się za ręce, współpracowały ze sobą, jeśli jedno dziecko wykonuje zadanie wolniej drugie musi poczekać, jeśli jedno dziecko bardziej skręca, ciągnie swoją parę na przykład w lewo, drugie musi taki ruch zrównoważyć. W torze przeszkód możemy wykorzystać pachołki do slalomu, drabinkę koordynacyjną, linę, po której muszą dzieci przejść, koła hula hop, do których muszą skakać itp.

5. „Velvet Akcja” (skoczność, równowaga ciała, spostrzegawczość, wzmacnianie mięśni nóg i mięśni postawnych)

Przygotowujemy tor przeszkód wykonany tylko z papieru toaletowego. Papier przymocowujemy do ściany, krzesłek, stolików lub innych elementów wyposażenia, tworząc w ten sposób sieć- tor. Dzieci muszą tak pokonać tor, aby nie dotknąć papieru toaletowego. Drogę można przejść samemu lub w parach - duetach.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

Na koniec dzieci wykonują ćwiczenia rozciągające gimnastyczne i akrobatyczne w parach. Przykłady takich ćwiczeń na dołączonym rysunku/schemacie.

