



# Sad

**Temat: Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej.**

**Cele zajęć:**

**Ogólne:** doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, ramion oraz dłoni, ćwiczenia poprawiające koordynację, współpraca w grupie.

**Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:**

- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej,
- uczy się współpracy w grupie,
- wzmacnia sprawność ogólną.

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

**Formy pracy:** indywidualne i grupowe.

**Pomoce dydaktyczne:** drabinka koordynacyjna, pachotki, piłki, koła hula-hop lub inne znaczniki.

**Czas trwania:** 30 minut

**Przebieg zajęć:**

**Powitanie – poinformowanie o temacie zajęć, przypomnienie jakie owoce i warzywa można znaleźć w jesiennym sadzie.**

**Rozgrzewka**

1. „Zbieramy owoce”

Dzieci biegają powoli, truchtają dookoła pomieszczenia i zbierają owoce:

- zrywamy jabłka – na zmianę podnoszą prawą i lewą rękę do góry;
- zbieramy śliwki – schylają i na zmianę dotykają prawą i lewą ręką podłogi;
- zrywamy gruszki – krok dostawny i obie ręce w górze;
- turlamy dynie – chód wolnym krokiem na ugiętych nogach.



## Część główna

2. „Po drabinie, po jabłku” (kształtowanie umiejętności łapania i rzucania/celowania, gibkość, zwinność)

Rozkładamy drabinkę koordynacyjną, a na jej końcu układamy piłki, czyli jabłka. Dzieci po kolei wspinają się po drabinie na drzewo, czyli np. na czworaka przechodzą przez drabinkę koordynacyjną (lub w inny sposób, np. bokiem, skoki, itp.). Na końcu drabiny, podnoszą piłkę, czyli zrywają jabłko i rzucają je do wyznaczonego celu.

W trudniejszej wersji, na końcu drabiny nie czekają ułożone piłki/jabłka, ale dziecko musi załapać rzuconą przez nauczyciela piłkę i dopiero wtedy samo rzuca ją w ustalony cel.

3. „Śliwki” (koordynacja oko-ręka, rzuty - celność, praca w parach)

Dzieci dobierają się w pary. Jedno trzyma pacholek, jako koszyczek, a drugie z ustalonej odległości, wrzuca śliwkę (piłkę) do koszyczka. Rzuty, od dołu, górne. Następnie zamieniamy role w zabawie.

4. „Gruszki” (zwinność, refleks, wytrzymałość, równowaga ciała)

Wyklejamy taśmą papierową (malarską) lub rysujemy kredą kształt drzewa, czyli pień oraz gałęzie. W dowolnych miejscach, na gałęziach układamy piłki. Będą to wiszące gruszki. Zadaniem dziecka jest wspiąć się na drzewo, czyli przejść dokładnie po liniach taśmy lub kredy i jak najszybciej zebrać wszystkie gruszki, czyli piłki.

5. „Dynie” (współpraca w grupie, siłą mięśni obręczy barkowej i rąk)

Grupę dzieci (4-6) ustawiamy w szeregu tak, aby każde stało w kole hula-hop lub „okienku” drabinki koordynacyjnej, czyli w ograniczonej przestrzeni. Tak przygotowana grupa będzie musiała jak najszybciej i jak najdokładniej podawać sobie, wzdłuż szeregu, dynię, czyli dużą piłkę.

- piłka nie może upaść (jeśli upadnie drużyna wykonuje dodatkowe zadanie);
- wykonanie zadanie musi się odbyć w ustalonym czasie;
- dla starszych dzieci wprowadzić można rywalizację drużyn, grup..