



# Łąka

**Temat: Mini golf.**

**Cele zajęć:**

**Ogólne:** Kształtowanie koordynacji oko ręka, poprawa ogólnej sprawności oraz siły mięśni, kształtowanie orientacji w przestrzeni, poznanie podstawowych zasad gry w golfa.

**Operacyjne: Dziecko:**

- wzmacnia siłę mięśni;
- kształtuje koordynację oko-ręka;
- ćwiczy koncentrację;
- kształtuje orientację w przestrzeni;
- poznają zasady gry w golfa.

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

**Formy pracy:** indywidualne i grupowe.

**Pomoce dydaktyczne:** zestaw do gry w minigolfa lub makaron z gąbki plus małe piłki, płaskie znaczniki, pachołki, elementy toru przeszkód na przykład drabinka koordynacyjna hula hop itp., makarony, szarfy

**Czas trwania:** 30 minut

**Przebieg zajęć:**

**Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przedstawienie podstawowych zasad gry w golfa.**



## Rozgrzewka

### 1. "Bocian"

Berek bocian próbuje złapać żabki czyli dzieci. Dzieci mogą poruszać się tylko skacząc obunóż. Bocian chodzi powoli długimi dużymi krokami. Dzieci mają na sobie założone szarfy. Jeśli bocian kogoś złapie trzeba jak najszybciej swoją szarfę zawiesić na dziobie bociana wtedy taka żabka może wrócić do gry, jednak nie ma już swojej ochrony - szarfy i jeśli zostanie złapana przez bociana kolejny raz wtedy musi wykonać zadanie: 3 jak najwyższe żabie skoki.

## **Część główna – ćwiczenia wzmacniające ogólną siłę, sprawność organizmu oraz poprawiające koordynację oko-ręka**

### 2. "Motylki" (koordynacja oko ręka oraz siła mięśni obręczy barkowej, koncentracja)

Zaczynamy grę w minigolfa. Przygotowujemy zestaw do minigolfa dla dzieci lub makaron z gąbki i małe piłki na przykład pingpongowe. Najmłodsze dzieci mogą tylko piłkę turlać po podłodze, podłożu. Piłki to motylki które będą szukały kwiatków do wylądowania. Kwiatki to różne wyznaczone miejsca do których ma wpaść piłka:

- Położony bokiem duży pachotek
- Szarfa
- Sznurek lub lina do której piłka ma się jak najbliżej doturlać

Każde dziecko po kolei próbuje skierować piłkę do wyznaczonego celu czyli do pachotka do szarfy lub jak najbliżej sznurka/liny. Jeśli jest taka możliwość Każde dziecko może spróbować wykonać zadanie najpierw z makaronem a później z kijem golfowym. Każde dziecko "opiekuje się" swoją piłką czyli motylkiem i próbuje posadzić go na jak większej ilości kwiatków czyli trafić do wyznaczonego celu.

### 3. "Pracowite mrówki" (koordynacja oko-ręka, ogólna sprawność i orientacja w przestrzeni)

Przygotowujemy tor przeszkód wykorzystując sprzęt sportowy ustawiamy golfowy tor który dziecko musi pokonać Korzystając z kija golfowego i piłki golfowej aby trafić piłkę do dołka czyli do odwróconego leżącego pachotka. Tym razem piłki to pracowite mrówki które pokonują duże odległości przechodząc przez różne przeszkody. Do golfowego toru możemy wykorzystać:

- Drabinka koordynacyjna
- Małe płaskie znaczniki ułożone obok siebie
- Szarfy lub makarony z gąbki które wyznaczają tor wzdłuż którego musi po turlać się piłka.
- Pachotek czyli dołek do którego na końcu toru wbijamy piłkę



Jeśli nie mamy odpowiedniego sprzętu sportowego możemy wykorzystać przedmioty które są obok nas na przykład:

- Krzesło pod którym piłka musi się przytulać
- Miękkie pluszowe zabawki do wykorzystania jako slalom między przeszkodami
- Jako dołek możemy wyznaczyć konkretne miejsce w którym piłka musi się zatrzymać.

Zabawa trwa dopóki wszystkie mrówki czyli piłki nie dotrą do mety czyli nie wpadną do wyznaczonych dołków. Dla starszych dzieci zabawę można poprowadzić wedle zasady gry w golfa czyli wygrywa ten kto jak najmniejszą liczbą uderzeń doprowadzi piłkę do dołka.

#### 4. "Gąsiennice" (współpraca w grupie, orientacja w przestrzeni, wzmocnienie wydolności oddechowej i ogólnej wytrzymałości)

Przygotowujemy trasę którą będą musiały pokonać gąsienice. Gąsienicę tworzy grupa dzieci 4-6 osób. Ustawiają się w kolejce jedna osoba za drugą i trzymają długi makaron z gąbki. W czasie wyścigu gąsienica nie może zostać przerwana każde dziecko stara się cały czas trzymać makaronu i tak dostosować swoją prędkość aby pozostałe dzieci z grupy mogły wspólnie wykonać zadanie.

Trasę wyścigu należy przygotować w zależności od wieku i umiejętności dzieci może być to zwykły bieg od jednego pachotka do drugiego. Można także dodawać utrudnienia, gąsienica musi wykonać zadania:

- Slalom
- Przejście przez drabinkę koordynacyjną
- Wykonanie określonego zadania na przykład przysiad

#### 5. " Kwiatki" (wzmacnianie siły mięśni rąk, koncentracja, sprawność i koordynacja)

Na łące rośnie mnóstwo kwiatów, naszymi kwiatami są rozrzucone płaskie znaczniki. Kwiatkom brakuje jednak jednego elementu. Dzieci pomagają kwiatom urosnąć i się rozwinąć. Potrzebne będą do tego małe piłki czyli środki kwiatków. Na sygnał nauczyciel rozrzuca kolorowe piłki a dzieci muszą jak najszybciej rozmieścić piłki na wszystkich znacznikach tak aby każdy kwiatek czyli znacznik otrzymał swój środek czyli piłkę.

### **Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające**