



# Wyprawa do lasu

**Temat: Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz koordynacji lewa-prawa strona/ręka**

## **Cele zajęć:**

**Ogólne:** Koordynacja lewej i prawej ręki, rozwijanie sprawności ruchowej, zwinność, szybkość, koordynacja „oko-ręka” (wzrokowo-ruchowa).

**Operacyjne (szczegółowe):** Dziecko

- pracuje w grupie;
- rozwija swoje możliwości fizyczne;
- dzieli przestrzeń z innymi dziećmi;
- rozpoznaje prawą i lewą stronę.

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

**Formy pracy:** indywidualne, grupowa (zbiorowa).

**Pomoce dydaktyczne:** sprzęt sportowy, w szczególności: płaskie znaczniki, szarfy, piłki.

**Czas trwania:** 30 minut

## **Przebieg zajęć:**

**Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć;**

### **Rozgrzewka**

1. Berek – drzewo

Materiały udostępniane w ramach Roczego Programu Wsparcia i Szkolenia dla Nauczycieli, autorstwa Kids&Sport (Tennis&Management Sp. z o.o.). Wszelkie prawa zastrzeżone.



Wybieramy jedną osobę, która jest berkiem i łapie inne dzieci. Złapane dziecko zamienia się w drzewo tzn. podnosi do góry obie ręce – gałązki i stojąc w lekkim rozkroku czeka na ratunek. Pozostałe dzieci próbują uratować (odczarować) drzewo. Żeby odczarować drzewa trzeba:

- a. Obiec drzewo dookoła lub,
  - b. Przybić „piątkę” z drzewem (tylko prawą dłonią w innej wersji tylko lewą) lub,
  - c. Przejść pod drzewem (pod nogami złapanego dziecka)
2. Spacer przez las
- Dzieci spacerują przez las i podczas marszu:
- a. Podnoszą wysoko nogi (kolana) omijając kłody/gałęzie
  - b. Idą bokiem (krok dostawny) omijamy krzaki i pokrzywy
  - c. Podnoszą ręce do góry, nad głowę i idą na palcach żeby sięgnąć z drzewa jabłka
  - d. Schylają się i raz prawą a raz lewą ręką podnoszą liście/zbierają jagody
  - e. Zatrzymują się i rozglądają na boki (krążenia głowy)
  - f. Krążenia bioder i kolan

### **Część główna – multisport**

1. „Zapasy na zimę” (refleks, szybkość, współpraca w grupie, koordynacja oko-ręka, koordynacja lewa-prawa strona) – dzielimy dzieci na grupy 2 lub 3, każda grupa wyznacza swoje miejsce gdzie będzie składać zapasy. Może to być koło hula-hop lub szarfa lub inne wyznaczone miejsce na podłodze. Rozsypujemy na podłodze dużo piątek, na sygnał dzieci zbierają zapasy. Każda grupa układa swoje „zdobycze” w swoim miejscu. Dzieci mogą też walczyć przeciwko trenerowi/prowadzącemu, kto zbierze więcej?  
Uwaga: w trudniejszej wersji można:
  - a. Zbierać piłki tylko prawą lub tylko lewą ręką, druga ręka jest wtedy za plecami.
  - b. Z zebranych „zapasów” każda grupa może układać „łańcuch”/”korale”, ten najdłuższy wygrywa
2. „Grzybobranie” (koordynacja prawa i lewa ręka, zwinność, koordynacja oko-ręka) – dzieci muszą naprawić kapelusze grzybków tzn. ułożyć je prawidłowo w odpowiedniej kolejności. Do naprawy grzybów wykorzystujemy:
  - a. Dowolna rękę
  - b. Tylko prawa ręka



c. Tylko lewa ręka

Płaskie znaczniki rozłożone są w dwóch równoległych liniach. Linie w odstępach kilku kroków od siebie a znaczniki w jednej linii w odstępach 1-2 kroków. Dziecko porusza się pomiędzy (pośrodku) liniami znaczników (zygzakiem) i przebiega raz na lewą raz na prawą stronę odwracając (naprawiając kapelusze) znaczniki raz z prawej, raz z lewej strony. Ważne żeby dziecko było zwrócone twarzą w jedną stronę tzn w stronę, w którą się porusza.

Uwaga: Młodsze dzieci mogą mieć dowolnie rozłożone znaczniki i w dowolnej kolejności odwracają je na drugą stronę. Starsze dzieci „naprawiają” kapelusze grzybków raz prawą ręką a kolejnej rundzie tylko lewą lub znaczniki po prawej stronie przekładamy tylko prawą ręką a te po lewej stronie – lewą.

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

3. „Spadające liście” – dzieci podrzucają szarfki lub chusty (liście) i próbują je złapać, w obie rączki, tylko prawą tylko lewą ręką. Dzieci trzymają chustę w prawej rączce i wykonują ćwiczenia rozciągające:
- a. skłon do podłogi
  - b. skłon do prawej nogi
  - c. skłon do lewej nogi
  - d. wyciągnięcie ręki do góry
  - e. skłon na bok, na prawa i na lewą stronę

Potem ćwiczenia się powtarzają ale tym razem dzieci trzymają chustę w lewej rączce.

Na koniec liście opadają na podłogę i dzieci siedząc wykonują ćwiczenia:

„motylek”

Schylają się do przodu i próbują chustą dotknąć stopy raz prawej a raz lewej. Kładą się na plecach i trzymając liście (chusty) między stopami, podnoszą kilka razy proste nogi do góry, na koniec kładą się na brzuchu i trzymając chustę w rękę podnoszą ręce i nogi (opierając się cały czas na brzuchu), machają chustami/szarfami.