

Część 1 - Rozgrzewka

1

1. "Berek – drzewo"

Wybieramy jedną osobę, która jest berkiem i łąpie inne dzieci. Złapano 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:

- Obiec drzewo dookoła lub,
- Przybić „piątkę” z drzewem (tylko prawą dłonią w innej wersji tylko lewą) lub,
- Przejść pod drzewem (pod nogami złapanego dziecka)

2. Spacer przez las

Dzieci spacerują przez las i podczas marszu:

- Podnoszą wysoko nogi (kolana) omijając kłody/gałęzie
- Idą bokiem (krok dostawny) omijamy krzaki i pokrzywy
- Podnoszą ręce do góry, nad głowę i idą na palcach żeby sięgnąć z drzewa jabłko
- Schylają się i raz prawą a raz lewą ręką podnoszą liście/zbierają jagody
- Zatrzymują się i rozglądają na boki (krażenia głowy)
- Krażenia bioder i kolan

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:

- Dowolną rękę
- Tylko prawa ręka
- Tylko lewa ręka

Płaskie znaczniki rozłożone są w dwóch równoległych liniach. Linie w odstępnie kilku kroków od siebie a znaczniki w jednej linii w odstępnie 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.

Część 2 – Część główna

2

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 piłek, na sygnał dzieci zbierają zapasy. Każda grupa układa swoje „zboycze” w swoim miejscu. Dzieci mogą też walczyć przeciwko trenerowi/prowadzącemu, kto zbierze więcej?

UWAGA!

W trudniejszej wersji można:

- Zbierać piłki tylko prawą lub tylko lewą ręką, druga ręka jest wtedy za plecami.
- Z zebranych „zapasów” każda grupa może układać „łańcuch”/”korale”, ten najdłuższy wygrywa

Część 3 - Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

3

3. „Spadające liście” – dzieci podrzucają szarfy 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:

- skłon do podłogi
- skłon do prawej nogi
- skłon do lewej nogi
- wyciągnięcie ręki do góry
- skłon na bok, na prawa i na lewą stronę

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



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:



DECATHLON



bliżej
przedszkola

