



Zwierzaki

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, siłę i wytrzymałość.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni postawnych;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- wzmacnia mięśnie rąk i obręczy barkowej;
- wzmacnia mięśnie nóg;
- poprawia koordynację i refleks.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: drabinka koordynacyjna, gwizdek, lina lub sznurek, miękka piłka na sznurku.

Czas trwania: ok. 30 minut

Rozgrzewka

1. „Wyprawa do zoo” (ogólna sprawność, koordynacja)
Jesteśmy na wycieczce w zoo i próbujemy naśladować różne zwierzęta:
 - a. Idziemy jak słonie – tupiemy i podnosimy wysoko kolana
 - b. Idziemy jak żyrafy – na palcach i podnosimy wysoko ręce. Dłonie łączymy nad głową
- to nasza szyja
 - c. Idziemy jak niedźwiedzie – na czworakach, wysoko kolana
 - d. Skaczemy jak kangury – stopy złączone i skoki obunóż
 - e. Stoimy na jednej nodze jak flamingi – raz prawa noga raz lewa
 - f. Biegniemy jak koniki – ręce oparte na biodrach, jedna noga np. prawa z przodu i biegniemy/podskakujemy
 - g. Fruwamy jak papugi – machamy rękoma góra, dół, ręce są wyprostowane.



Część główna

2. „Dżungla” (koordynacja, szybkość, wytrzymałość, ogólna sprawność, refleks).
Dzieci to małpki skaczące w dżungli, małpki muszą przejść przez most, nad rzeką. Most to drabinka koordynacyjna. Dzieci muszą tak przebiec przez drabinkę, aby nie dotknąć żadnego szczebelka – krokodyla. Most pokonujemy:
- Skacząc obunóż,
 - Biegając,
 - Skacząc na jednej nodze (lewa lub prawa),
 - Bokiem – krokiem dostawnym,
 - Tyłem,
 - Ustawiając dodatkowe przeszkody np. znaczniki, które trzeba przeskoczyć lub piłkę na sznurku (pająka), którą trzeba ominąć.
3. „Rybki” (refleks, spostrzegawczość)
Dzieci to rybki, biegają po sali i na sygnał trenera (atak wieloryba/rekina) muszą jak najszybciej utworzyć ławicę – koło. Mogą to być małe kółka np. parami lub 3-4 osoby albo jedno duże czyli wszystkie dzieci. Ważne żeby dzieci stały w kole i trzymały się za ręce.
4. „Wąż” (wzmacnianie mięśni obręczy barkowej, koordynacja, prawidłowa postawa ciała, refleks)
Dzielimy stoją w kole lub w szeregu i trzymają linę/gruby sznurek, oburącz przed sobą. Lina to wąż, który będzie wykonywać różne ćwiczenia. Na sygnał nauczyciela dzieci wykonują następujące czynności:
- Unoszą ręce w górę i opuszczają (cały czas trzymając linę);
 - Unoszą ręce do góry i przesuwiają w prawą stronę i opuszczają;
 - Unoszą ręce do góry i przesuwiają w lewo i opuszczają;
 - Skłony z liną w przód;
 - Ciągnięcie liny w lewą stronę;
 - Ciągnięcie liny w prawo;
- Kładziemy „węża” na podłodze i przeskoki obunóż, w przód i do tyłu.

5. Zakończenie – ćwiczenia rozciągające

