



Polskie krajobrazy

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, balans ciała, siłę, szybkość i sprawność ogólną.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni postawnych i mięśni nóg oraz rąk;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- ćwiczy koordynacje wzrokowo-ruchową.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowe.

Pomoce dydaktyczne: pachołki, piłki, drabinka koordynacyjna, makarony z gąbki, hula hop, woreczki gimnastyczne

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć, o różnorodnych krajobrazach w Polsce.

Rozgrzewka

1. „Mazury”

Dzieci zamieniają się w żaby lub raki (w zależności od tego w odpowiedni sposób się poruszają) i starają się zebrać z wyznaczonego miejsca jak najwięcej pokarmu – woreczków lub piłek i umieścić zapasy w „spiżarni” czyli np. w hula hop. Każde dziecko może jednocześnie przenieść tylko jeden woreczek/piłkę, dodatkowo wyznaczona osoba jest wędkarzem i trzymając makaron próbuje złapać żabkę lub raka na wędkę. Może złapać tylko tą osobę, która biegnie z „jedzeniem” do



„spizarni”. Złapana osoba musi odnieść woreczek/piłkę na miejsce i próbować zgromadzić zapasy jeszcze raz.

Część główna

2. „Nad morzem Bałtyckim”

Do zabawy potrzebujemy 2 hula hop i woreczek gimnastyczny. W zabawie bierze udział 2 dzieci, każde stoi w swoim hula hop. Zadaniem dzieci jest bronić swojego terytorium przed atakiem meduzy. Meduzę czyli woreczek dzieci próbują sobie nawzajem wrzucić do koła hula hop. Koło czyli swoje terytorium można bronić na wszystkie możliwe sposoby: nogą ręką itp. Ważne żeby woreczek nie wpadł do środka. Można grać na punkty lub na czas.

3. „Na szlaku - Tatry”

Każde dziecko pokonuje przygotowany tor przeszkód. Las – slalom między pachołkami, równolegle położone makarony – skok nad potokiem, drabinka koordynacyjna – wspinanie się na szczyt. Jako utrudnienie można zmieniać sposób poruszania się: skoki obunóż, bokiem – krok dostawny, tyłem itp. oraz wprowadzić wykonanie zadania na czas.

4. „Wisła”

Zadaniem dzieci jest przejść z jednego brzegu rzeki na drugi. Mają do dyspozycji koła hula hop. Każdy ma 2 koła. Po wyznaczeniu gdzie jest rzek (np. dwoma kawałkami sznurka) dzieci wykonują zadanie, tak układają koła hula hop żeby postawić nogę wewnątrz koła. Muszą przekładać koła na zmianę, utrzymując równowagę i stojąc czasami tylko na jednej nodze. Ważne żeby nie postawić nogi poza kołem hula hop! W ten sposób dzieci przechodzą na drugą stronę rzeki.

5. „Puszcza Białowieska”

Dzieci są na wycieczce w lesie. Drzewa to dowolnie ustawione pachołki. Na sygnał prowadzącego do lasu wbiegają żubry czyli toczące się koła hula hop. Dzieci muszą tak się poruszać, aby nie wpaść na „żubra” i nie potrącić drzewa! Jeśli tak się jednak zdarzy, dziecko wykonuje zadanie np. przysiad.

6. Zakończenie – ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające i wyciszające.