



Wielkanoc

Temat: Skoczność, zwinność i koordynacja oko-ręka.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające ogólną siłę i wytrzymałość, skoczność i zwinność, wzmocnienie mięśni ramion i obręczy barkowej oraz koordynacja oko-ręka.

Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- kształtuje skoczność i zwinność;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- poprawia koordynację oko-ręka,
- rzuca do celu.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: znaczniki/pachołki, piłki, makaron piankowy, drabinka koordynacyjna, balony.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć. Przypomnienie o zbliżających się świętach i symbolach z nimi związanych.

Rozgrzewka

1. „Berek – jajo dinozaura” (ogólna sprawność, refleks, szybkość)

Prowadzący rzuca/odbija od podłogi/ścian balon – berek. Balon – jajo strusia próbuje „łapać” dzieci. Ten kto zostanie złapany wykonuje zadanie, np. przysiad, skłon, podskok. W innej wersji: kto złapany – odpada i czeka na następną rundę.



Część główna

2. „Koszyczek Wielkanocny” (zwinność, koordynacja, ogólna sprawność)

Przygotowujemy tor przeszkód. Każde dziecko niesie pisanki i koszyczku: na rakiecie tenisowej/na płaskim znaczniku/w małym pachołku. Staramy się utrzymać równowagę ciała i jednocześnie nie zgubić naszych pisanek – piątek. Ustawiamy tor przeszkód wykorzystując: drabinkę koordynacyjną, pachołki i/lub dysk równoważny. Każde dziecko próbuje przejść tor przeszkód niosąc pisanki ze sobą.

Uwaga: w trudniejszej wersji zamiast piłki możemy na rakiecie lub pachołku położyć balon.

3. „Rzut pisanką do celu” (koordynacja oko-ręka, zwinność, siła ramion)

Dzieci mają piłki - pisanki i starają się rzucać/turlać piłki do celu: do wyznaczonego obszaru/ za wyznaczoną linię lub do kółka hula hop czy szarfy. Ważne, aby pisanka doturlała się jak najbliżej wyznaczonego celu.

Uwaga: w trudniejszej wersji dzieci próbują rzucić pisanką – piłką do celu np. w pachołki.

4. „Gorąca pisanka” (praca w grupie, refleks, zwinność, koordynacja ciała)

Dzieci stoją w kole i podają do siebie po obwodzie balon lub dużą piłkę, czyli pisanek. Trzeba jak najszybciej podać pisanek do następnej osoby, gdyż jest bardzo gorące. Kiedy pisanka „przejdzie” drogę dookoła gra się kończy. Piłkę można podawać sobie na różne sposoby:

- Górą nad głową
- Dołem – schylamy się
- Za plecami itp.

Wersja trudniejsza zabawy „Gorące pisanek”.

Zamiast jednej piłki, każde dziecko ma swoją, małą piłeczkę. Stojąc przekłada piłkę z ręki do ręki, a następnie do kolejnego dziecka, równocześnie biorąc piłkę od dziecka poprzedzającego. Można również wykonać zabawę na siedząco, przekładając swoje piłki do następnego uczestnika. Na sygnał kończymy i sprawdzamy kto został z największą ilością gorących pisanek.

5. „Królicze skoki” (równowaga ciała, skoczność, zwinność)

Skok w dal! Z wyznaczonego miejsca dzieci skaczą jak najdalej:

- Z miejsca
- Z rozbiegu



- Obunóż
- Na jednej nodze itp.

6. „Wielkanocny hokej” (ogólna sprawność i siła, koncentracja, orientacja w przestrzeni, koordynacja oko-ręka)

Dzieci mają piłkę i tzw. „makaron” z gąbki (znany z zajęć na basenie). Każdy po kolei próbuje obronić bramkę i wybić piłkę – jajo z bramki używając do tego „makaronów”. Jeśli dzieci jest więcej można zadanie wykonywać parami. Jedno dziecko strzela gola, drugie jest bramkarzem.

Uwaga: jeśli dysponujemy dużą przestrzenią oraz odpowiednią ilością sprzętu sportowego można zagrać „Wielkanocny mecz hokeja”.

7. Zakończenie – ćwiczenia rozciągające

Dzieci trzymają jedną pisankę – małą piłkę. Wykonujemy różne ćwiczenia gimnastyczne, rozciągające i wyciszające cały czas trzymając w ręku piłkę i próbując ją nie zgubić. Podnosimy piłkę do góry – malujemy na niebiesko jak niebo, schylamy się i dotykamy piłkę do podłogi – malujemy na zielono jak trawa. Siadamy i wyciągamy rękę z piłką jak najdalej do przodu i kilka razy dotykamy podłogi – malujemy kolorowe kropki itp.