



Liczby

Temat: Rozwijanie koncentracji i szybkości reakcji.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia kształtujące koncentrację, wzmacnianie mięśni postawnych, zabawy bieżne, rozwijanie szybkości reakcji, poznawanie cyfr/liczb.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- rozpoznaje cyfry i liczby;
- rozwija koncentrację i szybkość reakcji.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: „makarony”, płaskie znaczniki, karteczki do przyklejenia dzieciom do koszulek + długopis/ołówek itp.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przypominamy liczby od 1 do 10.

Rozgrzewka

1. „Wyścig cyferek”

Dzieci ustawiają się w kole, w większych odstępach, nie trzymają się za ręce. Odliczamy od 1 do 2 tzn. każde dziecko ma przypisaną liczbę 1 lub 2. Żeby dzieciom łatwiej było zapamiętać kto, jaką ma liczbę, możemy poprosić, aby na hasło „1” dzieci, które mają przypisaną tę liczbę, podniosły rękę do góry i podobnie z „dwójkami”. Teraz już możemy zacząć grę! Na sygnał prowadzącego: „jedyński”,



wszystkie dzieci, które miały przypisaną „1” muszą jak najszybciej obiec koło i wrócić na swoje miejsce.

Uwaga: możemy wprowadzić różne utrudnienia:

- Jeśli jest więcej dzieci możemy wprowadzić więcej liczb np. od 1 do 4,
- Dzieci mogą startować do wyścigu po ustalonym wcześniej sygnale np. liczby „1” startują po jednym gwizdku, „2” po dwóch gwizdkach, itd.,
- Wprowadzamy zadania do wykonania dla tych, którzy np. pomylą się i po „wyścigu” nie staną na swoim miejscu,

2. „Helikoptery”

Wyznaczamy lądowiska dla helikopterów, tzn. wyznaczamy 4-6 miejsc/kwadratów pachołkami lub znacznikami. Są to lądowiska, z których każde ma swój numer: 1, 2, 3 i 4. Wyznaczamy 1-2 dzieci, które będą próbowały „złapać helikopter”. Te dzieci otrzymują „makarony” i ustawiają się pomiędzy lądowiskami. Pozostałe dzieci dowolnie wybierają sobie miejsce startu, czyli dowolne lądowisko. Na sygnał prowadzącego helikoptery przelatują na inne lądowisko, ale to prowadzący określa kto gdzie, czyli np. helikoptery z lądowiska nr 1 lecą na nr 3 itd. Każdy helikopter stara się nie zostać złapanym. Jeśli jednak zostanie dotknięty „makaronem”, wraca do poprzedniego lądowiska i wykonuje tyle pajacyków/przysiadów jaki był numer lądowiska.

Uwaga! Można wprowadzić utrudnienie i dodatkowo określić ile dzieci, z którego lądowiska ma przedostać się na inne.

Część główna

3. „Naleśniki” (szybkość reakcji, wzmacnianie siły mięśni postawnych)

Dzieci dowolnie biegają, a prowadzący „szykuje” naleśniki, tzn. rozrzuca po sali płaskie znaczniki/płaskie kolorowe kółka. Na sygnał każde dziecko musi „zjeść”, czyli zebrać odpowiednią ilość naleśników, np. 2 lub 5 (wszystko w zależności od ilości posiadanych znaczników oraz od ilości dzieci biorących udział w zajęciach).

Uwaga! Jako utrudnienie można wprowadzić proste dodawanie tzn. zamiast powiedzieć zbierzcie 4 naleśniki – zbierzcie 2+2 itp.

4. „Większy-mniejszy” (poznawanie liczb, wzmacnianie mięśni nóg)

Dzieci otrzymują od prowadzącego swój numer. Liczba zapisana jest na karteczce, którą przypinamy/przyklejamy do koszulki dziecka tak, aby nikt inny nie widział jaka to liczba! Dzieci dowolnie biegają po sali i na sygnał prowadzącego: „większy” lub „mniejszy” dobierają się w pary. Wtedy zaczynamy bitwę! Dzieci ustawiają się



naprzeciwko siebie i wykonują tyle przysiadów jakie mają liczby. Jeśli hasłem było: „większy” w tym przypadku wygrywa większa liczba i to dziecko otrzymuje jeden punkt, co zaznaczamy małą kropką/znakiem na karteczce (odwrotnie w przypadku hasła: „mniejszy”).

5. „Kry lodowe” (szybkość reakcji, siła mięśni postawnych)

Podobnie jak w zabawie „Helikoptery”, wyznaczamy kilka miejsc np. pachotkami lub znacznikami (ewentualnie jeśli to możliwe mogą być materace). Dzieci dowolnie biegają dookoła. Trener/prowadzący mówi numer: od 1 do 10 wtedy dzieci muszą jak najszybciej usiąść na krze lodowej, czyli w wyznaczonym miejscu w takiej liczbie osób jaką wyznaczył trener. Te dzieci, które nie zdążyły wskoczyć na krę lub usiadły na niej w złej liczbie, muszą wykonać zadanie: taka ilość pajacyków, przysiadów, itp. jaka liczba była powiedziana.

6. „Kółko i krzyżyk” (szybkość reakcji, spostrzegawczość, wzmacnianie mięśni nóg)

Dzieci dzielimy na 2 drużyny. Wyznaczamy miejsce do gry w „kółko i krzyżyk” np. poprzez ułożenie makaronów (ewentualnie jeśli są dostępne kółka „hula hop”, układamy je 3 x 3). Każda drużyna otrzymuje znaczniki w jednym kolorze np. kolor czerwony, w grze będą to kółka, a kolor niebieski – krzyżyki. Zaczynamy grę! Pierwsi zawodnicy z każdej drużyny jak najszybciej biegną do wyznaczonej planszy gry i kładą swój znacznik w dowolnym polu (czyli „rysują” kółko lub krzyżyk) i jak najszybciej wracają. Kolejni zawodnicy układają swoje znaczniki. Wygrywa ta drużyna, której uda się tak ułożyć znaczniki, aby 3 znaczniki były w jednej linii: poziomo, pionowo lub ukośnie. W przypadku remisu, wygrywa drużyna, której zawodnicy szybciej odłożyli znaczniki i wrócili na linię startu.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

Dzieci wykonują różne ćwiczenia rozciągające, ale każde kolejne ćwiczenie jest wykonywane w ilości 1 mniej niż poprzednie. Zaczynamy od :

- 10 skłonów do prawej i lewej nogi,
- 9 długich wykroków (raz prawa noga do przodu raz lewa) z jednoczesnym uniesieniem rąk do góry
- 8 skłonów do palców stóp w siadzie prostym
- itd.