



Dinozaury

Temat: Koordynacja „ręka-oko”.

Cele zajęć:

Ogólne: nauka gry w bule, koordynacja oko-ręka.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- Celuje piłką do wyznaczonego miejsca
- Współpracuje w grupie
- Kontroluje siłę i kierunek rzuconej/turlanej piłki/kuli
- Wzmacnia siłę mięśni nóg
- Poprawia szybkość i zwinność.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: "makarony", bule lub małe piłki, szarfy lub chusty (ogon dinozaura).

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.

Rozgrzewka

1. - „Dino-berek” – prowadzący (trener) udaje dinozaura diplodoka, który za pomocą swojej długiej szyi (np. basenowy „makaron”) stara się złapać dzieci, które nie tylko uciekają, ale mogą też schować się, robiąc przysiad (kucając). Złapane dziecko na chwilę zamienia się w dinozaura i krzycząc „Raz, dwa, trzy! Dinozaurem jesteś ty!”



robi trzy ćwiczenia typu „pajacyk” (podskoki z równoczesnym klaśnięciem dłońmi nad głową). Następnie wraca do zabawy i znów ucieka przed dinozaurem.

2. - „Spacer dinozaurów” – dzieci (dinozaury) wyruszają na spacer przez jurajski, gęsty las. Muszą pokonywać seriami przeszkody na swojej drodze:
 - a. - przejście nad leżącymi gałęziami – kolana wysoko do góry;
 - b. - po zwalonym pniu nad rwącym strumieniem – utrzymanie równowagi podczas przejścia po wyznaczonej linii (np. ułożony sznurek, narysowana lub naklejona linia);
 - c. - przeskok nad kałużami – przeskok z miejsca na miejsce (np. z kółka wyznaczonego szarfą, do następnego kółka);
 - d. - skubanie liści – chód na palcach z wysoko uniesionymi ramionami (sięgając jak najwyżej);

Część 2 – ćwiczenia główne (około 15 minut)

3. - „jajo dinozaura” – układanie jaj w gnieździe dinozaura – turlamy z odległości piłki / bule w stronę wyznaczonego miejsca (gniazda).

Uwaga!

Sz szczególnie na dworze (idealnie w piaskownicy) jest to idealna zabawa do pokazania „gry w bule”.

4. - „wyścigi dinozaurów” – dzielimy dzieci na zespoły (od 3 do 6 osób) i ustawiamy je „w pociąg” czyli gęsiego. Każde dziecko (oprócz pierwszego) trzyma kolejne dziecko przed sobą za biodra lub ramiona. Pierwsze jest „głową” dinozaura, a ostatnie ogonem.

- zespoły ścigają się na wybranym dystansie, na torze przeszkód, itp.;

5. - „ogonek dinozaura” – ogon tworzymy za pomocą szarfy, sznurka, chusteczki, itp., wetkniętych (tak, by dało się łatwo i bezpiecznie i dość łatwo wyjąć / wyszarpnąć) na placach za spodnie lub kołnierzyk koszulki. Następnie małe dinozaury uciekają, a duży próbuje im zabrać na chwilę ogonek. Ostatni dinozaur, który zachował ogonek, w nagrodę zostaje „dużym” dinozaurem i w kolejnej rundzie, to on „gania”.

Część 3 – zakończenie, wycieczenie i rozciąganie – (około 5 minut)

6. - „dinozaury wracają do jaskini” – dzieci w parach. Na zmianę, jedno powoli i jak najdokładniej, przechodzi pomiędzy nogami (wejściem do jaskini) drugiego dziecka w parze.



Uwaga!

7. Wejściem do jaskini może być też trzymane przez jedno dziecko (na różnej wysokości) „hula-hop”;
8. - „dinozaurze pary” – trzymając się za ręce, dzieci przechodzą po wyznaczonej linii lub skaczą równocześnie na jednej nodze;
9. - „dinozaury szykują się do snu” – dinozaury (dzieci) czyszczą z piasku przed snem wszystkie „części” swojego dinozaurzego ciała. Zaczynamy rozciąganie od skłonów i sprawdzania czy nie ma piasku między palcami, kończymy na skrętach szukając swojego ogona ☺