



# Roboty

**Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami crossfit.**

## **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.

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

**Formy pracy:** indywidualne.

**Pomoce dydaktyczne:** znaczniki/pachołki, piłki.

**Czas trwania:** 30 minut

## **Przebieg zajęć:**

**Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.**

### **Rozgrzewka**

1. „Ładowanie baterii” (ogólna sprawność, refleks, szybkość, skoczność)  
Wybrane dziecko jest berkiem, który zabiera robotom – pozostałym dzieciom – energię. Złapany robot musi naładować baterie, musi przejść przez tunel energetyczny (ułożone w linii koła hula hop). Żeby naładować baterie trzeba w tunelu skakać, obunóż z jednego koła do drugiego. Po wyjściu z tunelu robot może dalej biegać.



## Część główna

### 1. „Antenki” (refleks, szybkość, wytrzymałość, ogólna sprawność)

Na środku sali/pomieszczenia przygotowujemy koło hula Hoop z woreczkami gimnastycznymi. Jest to magazyn antenek dla robotów. Dookoła w odległości kilku-kilkunastu kroków szykujemy stanowiska, które są wyznaczone przez pachołki. W zależności od ilości dzieci mogą być 2-4 stanowiska. Na sygnał dzieci – roboty startują i przenoszą antenki z magazynu do swojego stanowiska. Antenka musi być przeniesiona na głowie robota!

Uwaga: Przy większej ilości dzieci można zrobić wyścigi i podzielić dzieci na grupy, każda grupa stara się wtedy zebrać jak najwięcej antenek dla siebie.

### 2. „Robot - mechanik” (balans ciała, prawidłowa postawa ciała, spostrzegawczość)

Dzieci – roboty biegają dookoła sali z antenkami – woreczkami na głowie, wykonują różne zadania np. obrót, przysiad, zmiana kierunku poruszania się itp. Nie mogą w czasie wykonywania ćwiczeń zgubić antenki! Wybrane dziecko jest mechanikiem i pomaga pozostałym robotom, które się zepsuły. Robot jest zepsuty kiedy zgubi swoją antenkę czyli woreczek spadnie z głowy. Zepsuty robot stoi nieruchomo i czeka na mechanika. Mechanik naprawia robota – kładzie woreczek na jego głowie. Wtedy robot może wrócić do zabawy!

### 3. „4 x 4 – stacje robotów” (wzmacnianie mięśni postawnych, mięśni ręki i nogi, wydolność i wytrzymałość)

Przygotowujemy 4 stacje – 4 miejsca do ćwiczeń. Dzielimy dzieci na 4 grupy i każda grupa ćwiczy na jednej stacji. Stacje:

- Skoki – ławeczka lub inne wyższe miejsce/skrzynia. Dzieci wskakują na ławeczkę i schodzą, ćwiczenie powtarzamy 4x;
- Wykroki – dzieci maszerują od pachołka do pachołka robiąc duże wykroki, uginając przy tym kolana. Ćwiczenie powtarzamy 4x (4 przejścia od pachołka do pachołka);
- Pompki – 4x pompka;
- Burpee – 4x burpee, czyli przysiad, wypad nóg do tyłu, powrót do przysiadu i Wyskok w górę – to jeden burpee.

### 4. „Walka robotów” (koordynacja oko-ręka, wytrzymałość, refleks)

Roboty walczą parami, każdy robot trzyma piankowy „makaron” i na sygnał nauczyciela zaczyna się walka. W pierwszej rundzie roboty – dzieci próbują dotknąć przeciwnika makaronem w kolano, w drugiej rundzie w plecy. Jeśli to możliwe każdy walczy z każdym po 2 rundy.



5. „Rozkazy dla robotów” (koncentracja, orientacja w przestrzeni, kierunki)

Dzieci – roboty ustawiają się w rozsypance, nauczyciel daje rozkazy np.:

- 3 kroki w lewo
- 4 kroki w prawo
- Obrót
- 2 przysiady itp..

Dzieci starają się jak najdokładniej wykonywać polecenia. W trudniejszej wersji dzieci mogą położyć na głowie woreczki – antenki i starają się ichnie zgubić!

6. **Zakończenie – ćwiczenia rozciągające**

Wszystkie roboty odpoczywają i sprawdzają swoje części, śrubki itd. – dzieci wykonują ćwiczenia rozciągające.