



W parku

Temat: Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz skoczności

Cele zajęć:

Ogólne: Rozwijanie sprawności ruchowej, zwinności, szybkości, koordynacja „oko-ręka” (wzrokowo-ruchowa).

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko

- pracuje w grupie;
- rozwija swoje możliwości fizyczne;
- dzieli przestrzeń z innymi dziećmi;
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

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

Formy pracy: indywidualne, grupowa (zbiorowa).

Pomoce dydaktyczne: sprzęt sportowy, w szczególności: pachołki, drabinka koordynacyjna, lina, koła hula-hop lub szarfy, ławeczka gimnastyczna.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć;

Rozgrzewka

1. Wiewiórki do dziupli

Na podłodze sali rozkładamy koła hula hop lub szarfy. Będą odgrywać rolę dziupli w drzewie.



Dzieci w zabawie, wcielą się w wiewiórki, które biegają po gałęziach.

Na sygnał, wiewiórki muszą znaleźć najbliższą dziuplę i jak najszybciej się do niej schować, czyli wskoczyć do koła hula-hop lub do szarfy.

Część główna

2. „Między alejkami”

Zabawa jest wariantem toru przeszkód, w którym tworzymy alejki i ścieżki parkowe, np. za pomocą drabinki koordynacyjnej, liny, szarf, itp.

Do każdej alejki i ścieżki przypisujemy inny sposób poruszania się. Przez pierwszą trzeba przebiec, drugą przejść, a na trzeciej, np. skakać obunóż.

Zadaniem dzieci jest więc nie tylko sprawne przejście przez każdą alejkę, ale też zapamiętanie jak mato zostać wykonane.

3. „Dzięcioł”

Tym razem dzieci wcielą się w role dzięciołów. Ich zadaniem będzie odwiedzenie wszystkich okolicznych drzew. Drzewami mogą stać się np. rozstawione pachołki.

Każdy dzięcioł musi podlecieć (podbiec) po kolei do każdego drzewa (pachołka) i „dziobnąć” je 3 razy. Dziobnięciem będzie tu puknięcie w pachołek ręką lub np. basenowym „makaronem”.

W trudniejszej wersji zabawa może odbywać się na czas lub z podziałem na drużyny.

4. „Slalom między drzewami”

Park to idealne miejsce do różnych zabaw, w tym do biegów i wyścigów. Ale żeby nie było zbyt nudno bieg można urozmaicić wprowadzając dodatkowe utrudnienia. My proponujemy slalom.

Wykorzystamy w tym celu pachołki, czyli drzewa z poprzedniej zabawy. To między nimi dzieci muszą przebiec.



5. „ławeczka”

Nieodłącznym elementem każdego parku są ławeczki. My w zabawie wykorzystamy ławeczkę gimnastyczną.

Zadaniem dzieci jest biegać dookoła ławeczki i na sygnał (komendę głosową)

- usiąść na ławeczce;
- stanąć na ławeczce;
- stanąć obok ławeczki;
- przejść pod ławeczką.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające