



Warzywa

Temat: Kształtowanie i zwiększanie wytrzymałości i siły mięśniowej nóg

Cele zajęć:

Ogólne: kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia mięśnie nóg,
- utrzymuje odpowiednie napięcie mięśniowe,
- podnosi wydolność organizmu,
- zdobywa pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: małe lub duże piłki, makaron z gąbki (basenowy), pachotki lub znaczniki, drabinka koordynacyjna.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – poinformowanie o zasadach bezpieczeństwa i zachowaniu fair play oraz o temacie zajęć, czyli warzywach.

Rozgrzewka

1. „Berek marchewka” (szybkość, refleks, orientacja w przestrzeni)

Wskazane dziecko jest w zabawie berkiem. Trzyma w rękach przedmiot kojarzący się kształtem lub kolorem z marchewką, np. basenowy makaron lub pomarańczową piłkę. Próbuje dotknąć inne, uciekające dzieci, marchewką. Jeśli mu się to uda, złapane dziecko „zamienia” się w marchewkę, tzn., kuca z rękami podniesionymi nad



głowę (naśladując marchewkę i jej natkę). Pozostałe dzieci nie dając się złapać, próbują równocześnie uratować te już wcześniej w marchewki „zmienione”. Aby tego dokonać, muszą delikatnie pociągnąć za ręce, a więc za natkę, by wyciągnąć marchewkę z ziemi (ponieść dziecko do pozycji stojącej). Odczarowane w ten sposób dziecko, wraca do zabawy.

Część główna

2. „Ziemniaki” (wzmacnianie mięśni)

Robimy zapasy na zimę do spiżarni, którą jest wyznaczone miejsce, np. poprzez ustawienie pachotków. Rolę ziemniaków, a więc naszych zapasów, grają piłki rozrzucone po całej powierzchni. Zadaniem dzieci jest doturlać wszystkie piłki do spiżarni, ale w określony sposób:

- nie dotykając rękami;
- idąc „jak raki”, czyli prowadząc piłkę nogami;
- idąc na czworakach, czyli prowadząc piłkę głową.

3. „Groszek” (orientacja w przestrzeni, wzmacnianie mięśni posturalnych)

Dzieci to pojedyncze ziarenka groszku, rozsypane po całej sali. Poruszają się dowolnie, ale jedynie na czworakach. Na sygnał nauczyciela, mają się połączyć w większy strączek, czyli złapać delikatnie za nogi, tuż powyżej kostek, poprzedzające je dziecko. Kolejne sygnały nauczyciela wydłużają nasz strączek, aż wszystkie dzieci połączą się w jedno długi wąż groszków.

4. „Pomidor” (skoczność, wzmacnianie mięśni nóg)

Ustawiamy dzieci w szeregu, np. dość blisko końca sali lub ściany. Następnie turlamy w ich stronę przygotowane wcześniej piłki duże lub małe, w zależności od wieku dzieci. Piłki to pomidory, nad którymi dzieci muszą przeskakiwać.

W trudniejszej wersji zabawy, wybrane dziecko lub grupa dzieci, zajmuje się również turlaniem pomidorów/piłek. Można też podzielić dzieci na dwie lub więcej drużyn.



5. „Ogród warzywny” (gibkość i zręczność)

Każde dziecko dostaje otrzymuje pachołek, znacznik lub inny przedmiot, do którego będzie zbierać warzywa. Warzywa to piłki rozłożone na drabince koordynacyjnej, jak na grządkach. Zadaniem dzieci jest przejść po drabince i zebrać leżące warzywa, ale tak, by nie uginać nóg.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

