

Scenariusz zajęć przeprowadzonych w ramach akcji „Ćwiczyć każdy może”

Temat : Gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową.

Miejsce ćwiczeń:

Sala zabaw.

Cele i zadania lekcji:

Kształtowanie sprawności : zwinności, gibkości, celności. Kształtowanie koordynacji ruchowej i orientacji przestrzennej. Rozpoznawania figur geometryczny.

Pomoce:

szarfy, plastikowa butelka dla każdego dziecka, „Maxi plansze”, woreczki, klocki Dienes.

Część wstępna

Czynności organizacyjno-porządkowe – ok. 2 min

Zbiórka w kole, przywitanie się, podanie celów zajęć, zachęcanie do ćwiczeń. Przypomnienie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. Rozdanie szarf.

Zabawa ożywiająca – ok. 5 min

Lód – płomyk. Troje dzieci ma zawieszony niebieski szarf – są lodem. Jedno dziecko ma czerwony szarf – jest *płomykiem*. Pozostałe dzieci uciekają przed *lodem*, którego dotyk zamraża (dotknięte dziecko zatrzymuje się w pozycji, w jakiej było, gdy dotknął je lód). Rozmrozić może tylko dotyk *płomyka* (dziecko wraca do zabawy).

Ćwiczenia kształtujące – ok. 5 min

Rozdanie butelek plastikowych dla każdego ucznia

- Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych.

Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem, stojąc w miejscu, następnie w chodzie.

- Ćwiczenia tułowia

Siad skrzyżny, butelka na kolanach trzymana oburącz – wznos butelki w górę i głęboki skłon w przód.

Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręt tułowia w lewo i w prawo; po kilku powtórzeniach ćwiczenia wykonać kilka rzutów i chwytów butelki.

Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy i próba przełożenia za nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Część główna

Gry, zabawy i ćwiczenia kształtujące – ok. 25 min

- Podrzuty butelki w górę i chwytanie oburącz, jednorącz lub w dowolny sposób. Po opanowaniu chwytów można wykonać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłoń z przodu, z tyłu, zataczanie dłońmi młynka.
- W staniu w rozkroku, butelka w prawej lub lewej ręce – skłon w przód i zataczanie koła dookoła jednej i drugiej stopy (ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki).
- Leżenie przodem, butelka z przodu w odległości wyciągniętych rąk - skłon tułowia, z jednoczesnym uniesieniem butelki (wytrzymać skłon), a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
- Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg oraz rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
- Siad prosty podparty, butelka między stopami (pionowo) – krążenie obunóż w prawo i w lewo, następnie krótki odpoczynek i powtórzenie ćwiczenia.
- Zabawa *Bystre oczko* z Maxi planszą

Rozkładamy planszę. Przygotowujemy woreczki do rzucania oraz dużą ilość figur geometrycznych (klocków Dienes) rozłożonych w różnych miejscach Sali.

Dzielimy klasę na grupy. Stajemy wokół planszy. Jedno dziecko z danego zespołu rzuca woreczkiem i wykrzykuje nazwę trafionej figury. Pozostałe grupy głośno odliczają do 5. W tym czasie dzieci z grupy rzucającej woreczkiem muszą zebrać jak najwięcej danych figur i przed końcem odliczania wrócić na swoje miejsce. Można wprowadzić utrudnienie, np. zbieramy tylko niebieskie trójkąty.

Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające – ok. 5 min

- Zebrane figury z zabawy *Bystre oczko* wykorzystujemy do tworzenia kompozycji, układania rytmicznych wzorów itp.

Podsumowanie – ok. 3 min

- Zbiórka w kole. Podsumowanie zajęć.