

Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

Klasa: V,VI U.z

Data: 6,7,8,2020

Rodzic/ opiekun zwraca uwagę na prawidłową postawę podczas wykonywania ćwiczeń i pracy przy biurku/ komputerze.

Temat: Zabawy ruchowe Krasnal i wielkanocny zajaczek

Przebieg zajęć :

Mówimy do dziecka:

Zaświeciło słońce. Krasnal spojrzął na swój ogródek i postanowił w nim posprzątać.

Zabawa kształtująca duże grupy mięśniowe „Przekopujemy ziemię”.

Dzieci naśladują ruchem ciała kopanie ziemi łopatą

(skłony tułowia z ruchem ramion, naśladującym kopania i odkładanie ziemi, akcentowanie przytupnięciem).

Ćwiczenie tułowia – skręty „podlewanie”.

Dzieci stoją w lekkim rozkroku ręce mają lekko ugięte i złączone.

Dzieci wykonują wymachy ramion w lewo i w prawo zataczając wysoki łuk, jakby podlewały kwiaty konewką.

Do krasnala przybiegł zajaczek. Zabawa z elementami czworakowania.

Dzieci naśladują skoki zajaczków (całe dłonie oparte przed sobą na podłodze, dociąganie nóg do rąk).

*Odpoczynek – siad skrzyżny
zajaczki nasłuchują czy nikt nie wchodzi do ogródka.*

Krasnal postanowił dalej szukać wiosny. Przed sobą ujrzał rzeczkę. Bardzo chciał przejść na drugi brzeg więc musiał poszukać kładki. Zabawa z elementami równowagi. Dzieci przechodzą po lini

Zabawa z elementami skoku „Kamienie na ścieżce”.

Dzieci przeskakują obunóż przez woreczki/ inną przeszkodę leżące na podłodze.

Zabawa z elementami rzutu „Kamyki do wody”.

Na sygnał słowny dzieci wrzucają woreczki do kosza.

Idąc na spotkanie z wiosną krasnal spotkał motyle. Chciał się z nimi przywitać, ale one ciągle mu uciekały. Postanowił je dogonić. Zabawa bieżna. Dzieci biegają w różnych kierunkach „za motylem”.

Na hasło „Hop” wyskok w górę – próba złapania motyla, lądowanie i przysiad.

Ćwiczenia śródlekyjne do wykonania w domu:

- Łapanie motyla. W staniu - szybkie skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej lub inne sposoby wyrażone przez uczniów.
- Małe piłeczki. Stopy zwarte, wspięcie, podskoki w miejscu obunóż na palcach.
- Balonik. Ćwiczenia oddechowe. Głęboki wdech nosem, wydech ustami, jak najdłużej wymawiając "sssss".
- Malowanie ścian i sufitu. Wznoszenie i opuszczanie prawej ręki, następnie lewej ręki - naśladowanie malowania.
- Zabawa w kwiaty. Słonecznik. Wyprost tułowia i głowy, wolny skręt głowy w prawo, w lewo. Tulipan. Skurcz palców w dłoniach złączonych, następnie wyprost palców (tulipan zamyka kielich i otwiera).
- Rosną sobie kwiaty na łące. Przysiad, powolny wyprost nóg z jednoczesnym wznoszeniem ramion w górę.
- Dmuchawiec. Nabieranie powietrza i zdmuchiwanie owoców mniszka (ulubiona zabawa dzieci na łące).
- Pajac kiwa głową. Skłony głowy w przód i w tył.
- Pajacyk wesoly. Klaszcząc i podskakując dzieci przedstawiają wyobrazonego pajaca.
- Pajacyk smutny. Siedząc w ławce dotknąć czołem pulpitu, wyprost i spojrzeć na sufit, przy czym ważna jest mimika twarzy.