

KONSPEKT DO ZAJĘĆ

Klasa „0”

Prowadząca: mgr Anna Staszewska.

Temat: „Zestawy ćwiczeń gimnastycznych z nietypowymi przedmiotami.”

Cel zajęć:

Uczeń:

- Wyrabia ogólną sprawność ruchową z wykorzystaniem różnorodnych metod i zabaw,
- zna różne formy rozwijania sprawności fizycznej,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas ćwiczeń gimnastycznych,
- potrafi wykonać ćwiczenia poprawnie i w odpowiednim tempie,
- potrafi posługiwać się przyborem nietypowym podczas ćwiczeń gimnastycznych,
- rozumie polecenia nauczyciela,

Metody:

- zabawowo-naśladowcza,
- zadaniowa,
- ekspresji twórczej.

Forma zajęć:

- indywidualna,
- grupowa

Przybory:

- szarfy, plastikowa butelka, podwójna kartka z gazety, rolka po ręczniku papierowym lub papierze toaletowym.

Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno –porządkowe : zbiórka
2. Rozgrzewka poprzez zabawy: „Berek mrożony” (dzieci uciekają przed berkiem jeśli berek kogoś złapie osoba musi stanąć w rozkroku bo jest zamrożona, może ją odmrozić inna osoba przechodząc na czworakach między nogami. Zabawa „Ogonki” (dzieci zakładają szarfy za tył spodenek, wygrywa osoba która zagarnie jak najwięcej ogonków i ta osoba której ogonek utrzyma się na miejscu.)

Część główna:

Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem gazet:

1. Marsz po obwodzie sali. Rozdanie uczniom gazet w czasie marszu. Położenie gazety na głowie i bieg po obwodzie koła tak, żeby nie spadła.
2. Swobodne machanie gazetami – wysoko, nisko, jedną ręką, drugą ręką
3. Wysokie unoszenie kolan w czasie marszu z równoczesnym dotykiem gazet.
4. „Wycieranie plamy na podłodze” – dzieci stoją w rozkroku, wykonują skłon w przód i przesuują złożoną gazetę między stopami w tył i w przód naśladując wycieranie podłogi;
5. Klęk podparty. Gazeta na podłodze przed sobą. Ręce na gazecie. Przesuwanie gazety obszernymi ruchami w różnych kierunkach.
5. Klęk na gazecie i siady na przemian raz na prawym, raz na lewym udzie.
6. Skoki przez przeszkodę – gazety leżą na podłodze dzieci chodzą po podłodze, gdy napotkają przeszkodę wykonują przeskoki przez rozłożoną gazetę
7. Siad prosty gazety trzymane między stopami, uginanie i prostowanie nóg.
8. W leżeniu tyłem, nogi ugięte w kolanach, gazety ułożone na klatce piersiowej, przyciąganie kolan aż do gazet.
9. Zwijanie gazety w kulki.
10. Marsz po obwodzie koła z podrzucaniem i łapaniem papierowych kul.
11. Śniegowa bitwa na dwie drużyny.

Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem butelek:

12. Marsz po obwodzie koła. Rozdanie plastikowych butelek.
13. „Słońce – deszcz” na hasło – Słońce, dzieci swobodnie biegają między rozłożonymi na podłodze butelkami , na hasło – deszcz, dzieci podnoszą z ziemi najbliższą butelkę i spacerują z nią jak z parasolem.
14. „Rycerze” - dzieci stoją w parach naprzeciw siebie, w ręce trzymają butelki, którymi lekko uderzają jak rycerze.
15. Przeskoki przez butelkę.
16. Skoki z butelką między nogami.
17. „Kreciki” – dzieci czworakują między sobą, popychając butelkę ostrożnie nosem po całej sali, unikając kolizji

Część końcowa:

Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem rolek od papieru:

18. Marsz po obwodzie koła. Rozdanie rolek po papierze.
19. „Fastygowanie” – dzieci w siadzie skulnym podpartym – toczą rolkę podeszwową częścią stopy w przód i w tył na zmianę lewą i prawą oraz próbują to zrobić obiema stopami.
20. „Leniuszek” – dzieci w leżeniu na plecach, mają ugięte nogi w kolanach, dłonie położone wzdłuż tułowia – wzniesienie bioder na kilka sekund i przełożenie rolki pod sobą, a następnie powrót do pozycji wyjściowej
21. „Kalejdoskop” – dzieci leżą na brzuchu i unosząc tułów do góry patrzą przez lunetę, raz prawym, raz lewym okiem.
22. „Oddychamy” – dzieci ustawione w rozsypce, wyciągają ręce w górę trzymając rolki i wykonują wdech, potem robią skłon w przód, opuszczając ręce i wykonują wydech
23. Podziękowanie dzieciom za udział w zajęciach