

Konspekt nr 1

Cel:

- Doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej, wyczucie przestrzeni, kierunku i czasu.
- Wyrabianie wydolności i odporności organizmu.
- Wdrażanie do współpracy z partnerem.

Przebieg:

- I. Zabawa rozgrzewająca – bieg do drzewa. Określenie punktu startu i mety (drzewo).
- II. Rozciąganie – dzieci stoją przy drzewie, jedną nogą opiera o pień, przyciąga ciało do pnia. Zmiana nóg. (4x)
- III. Dzieci chwytają pień i pomalutku obiegają pień drzewa.
- IV. Bieg slalomem – dzieci kolejno biegną slalomem wokół chorągiewek.
- V. Ćwiczenie na wyczucie przestrzeni i równoważne – dzieci dobierają się parami, nakładają obręcz na siebie i biegną slalomem między chorągiewkami, powrót na koniec kolejki.
- VI. Wyścig rzędów – dzieci podzielone są na dwa rzędy, stoją jeden za drugim. Najpierw podają sobie piłkę nad głową, później pod nogami. Starając się, żeby piłka nie spadła na ziemię.
- VII. Rzut woreczkiem do celu – zadaniem dzieci jest umieszczenie woreczka jak najbliżej środka kolorowych kół o różnej wielkości.
- VIII. Na zakończenie spokojny spacer wokół ogrodu.