

ĆWICZENIA PODSTAWOWE.

Gra w "szalik"

Gra polega na rzucaniu do siebie przez dzieci szalika. Uczestnicy zabawy odrzucają szalik krzyżąc/wymawiając nazwę części ciała, która ma być użyta do jego złapania przez następnego dziecko.

Podaj dalej

Spraw, by dzieci w określonym czasie podawały sobie szaliki do przodu lub do tyłu. Staraj się moderować grę mówiąc np. „Kto ma zielony szalik, niech poda go koleżdze/koleżance stojącej przed nim” albo „nie odwracając się podaj szalik do dziecka stojącego za tobą”.

Narysuj mnie

Rozwiń na podłodze duże rolki papieru i zachęć dzieci, żeby się na nich położyły (na plecach lub brzuchu), a następnie odrysuj na papierze kontury maluchów. Rozłóż kartki w odległości ok. 15 metrów od siebie. Następnie zaproponuj uczestnikom gry, aby biegając po sali zbierali woreczki z ziarnami fasoli, lub znaczniki do podłoża i umieszczali je na kartkach, w miejscach odpowiadających częściom ciała, które kolejno wymawiasz (np. noga, łokieć, głowa etc.).

Tor przeszkód

Ustaw podstawowy tor przeszkód używając do tego wyposażenia Młodych Sportowców, albo czegoś innego, czym akurat dysponujesz (np. krzesła, ławki itp.). Wprowadź i dokładnie wyjaśnij takie zagadnienia/komendy/elementy zabawy, jak: start/stop, nad/pod, szybko/wolno. Postaraj się przeprowadzić to zadanie korzystając za każdym razem z innego podkładu muzycznego.

Muzyczne znaczniki

Po włączeniu muzyki poproś dzieci żeby zaczęły biegać, chodzić do tyłu, czołgać się, kręcić w miejscu, etc. Kiedy muzyka ucichnie zadaniem dzieci będzie znalezienie znacznika do podłoża i staniecie na nim (dzieci mogą „dzielić się” znacznikami). Po ponownym włączeniu muzyki dzieci wracają do swoich poprzednich czynności, a instruktor usuwa/zabiera z podłogi „wykorzystane” znaczniki. Zabawa dobiega końca, kiedy wszystkie znaczniki znikną z podłogi i zostanie tylko duże hula-hop albo inny duży znacznik, na którym zmieszczą się wszyscy uczestnicy gry.

Sałatka owocowa

Zaproponuj grupie grę w "Sałatkę Owocową", w której sala/miejsce zabawy jest miską, a dzieci owocami. Na hasło „sałatka owocowa” dzieci mają za zadanie poruszać się w określony sposób (np. kręcąc ramionami, kotuszając się, etc.). Kiedy hasło „sałatka owocowa” padnie ponownie, dzieci mają zatrzymać się i usiąść. Należy pozwolić uczestnikom gry na wywołanie nazw różnych owoców lub części owoca. Kiedy hasło padnie ponownie, wszyscy wstają i zaczynają się ruszać tak, jak wcześniej.

Wyścigi zwierząt

Zorganizuj wyścigi/zawody, w których wystartują dzieci udające różne zwierzęta. Sprawdź, kto będzie najszybszy.

- **Wijąca się gąsienica:** Ustaw dzieci w taki sposób, żeby ich dłonie i stopy znajdowały się płasko na podłodze. Ich pozycja powinna przypominać odwrócone V. Zachęć dzieci do poruszania się w sposób przypominający ruch gąsienicy - ręce przesuwają się najpierw, a następnie stopy są dosuwane do dłoni.
- **Kicanie zająca:** Ustaw dzieci w taki sposób, żeby ich dłonie i stopy znajdowały się płasko na podłodze. Zachęć je do poruszania się w sposób przypominający kicanie zająca - ręce ruszają się najpierw, a stopy doskakują do dłoni.
- **Niedźwiedzi chód:** Ustaw dzieci w taki sposób, żeby ich dłonie i stopy znajdowały się płasko na podłodze. Zachęć je do poruszania się w sposób przypominający chód niedźwiedzia. Upewnij się, że kolana „misia” nie dotykają podłoża. Dla zabawy rycz jak niedźwiedź! ☺
- **Chodzenie „na kraba”:** Dzieci powinny siedzieć na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach, oraz stopami ułożonymi płasko. Dłonie też umieszczone są płasko na podłodze, ale lekko z tyłu ciała. Pierwszy etap wymaga uniesienia bioder i chodzenia na stopach i dłoniach do tyłu. Kiedy to się już uda, zachęć dzieci do przemieszczania się w ten sposób także na boki i do przodu.

Sebastian i Flądra (postaci z bajki “Mała Syrenka”)

W tej grze dzieci bawią się, że są Krabem Sebastianem - *patrz chód „na kraba” powyżej* – a piłka jest Rybą-Flądrą. Trener/instruktor rozpoczyna grę tocząc piłkę pod pupami stojących w pozycji “na kraba” dzieci, tak żeby przypominała ona Flądrę pływającą w morzu pełnym krabów/w morzu kraba. Piłka może być popychana lub kopana przez dzieci-kraby, dzięki temu gra potrwa dłużej.

Gry “spadochronowe”

Uczestnicy zabawy chwytają i przytrzymują krawędź „spadochronu”. Na jego powierzchni znajduje się piłka lub woreczek z ziarnami fasoli, które w czasie zabawy są podrzucane przez dzieci. Maluchy mogą biegać, czołgać się lub chodzić pod „spadochronem” do momentu, aż nie zostaną tam uwięzione (przez opadający na podłogę „spadochron”).

CHODZENIE I BIEGANIE

Ukryty Skarb

Ustaw pachołki/stożki i schowaj pod niektórymi z nich "skarby" (np. woreczek z ziarnami fasoli, wypchane zwierzę, itp.). Zachęć dzieci aby kolejno podchodziły lub podbiegały w określony sposób do wybranego stożka. Jeżeli uda się odnaleźć „skarby”, znalazca odkłada go do „skrzyni na skarby”. Jeżeli któreś dziecko trafi na stożek bez ukrytego skarbu, biegnie z powrotem na koniec linii/linię końcową. Dzieci wygrywają grę/gra dobiega końca po odnalezieniu wszystkich ukrytych „skarbów”.

Próbnny alarm pożarowy

Weź ochotnika lub wyznacz jedno dziecko, a pozostałe ustaw w szeregu. Połóż dookoła nich znaczniki podłogowe albo stożki/pachołki. Wręcz dziecku stojącemu na początku lub końcu szeregu piłkę i daj polecenie do podawania jej kolejnym uczestnikom zabawy aż na drugi koniec rzędu. W tym czasie wyznaczony wcześniej maluch biegnie dookoła znaczników do podłoża i stara się zrobić pełne okrążenie, zanim piłka dotrze z jednego końca rzędu na drugi. Jeżeli to się nie uda, daj mu spróbować jeszcze raz, a pozostałym dzieciom utrudnij sposób podawania piłki (np. za plecami, między nogami itd.).

'Wysokie' bieganie

Zadaniem dzieci będzie w tej zabawie przejście trasy wyznaczonej od jednego stożka/pachołka do drugiego w pozycji wyprostowanej, i z woreczkami z ziarnami fasoli umieszczonymi na głowach. Dziecko, któremu uda się w ten sposób pokonać trasę nie upuściwszy woreczka, robi to ponownie, ale tym razem biegnąc (z woreczkiem na głowie).

Ciężkie Stopy/Lekkie Stopy

To zadanie polega na przebiegnięciu przez dzieci z jednego końca sali na drugi na "ciężkich stopach", tj. np. tupiąc, piszcząc podszewkami o podłogę i wydając inne „hałas hamowania”. Powrót z końca sali uczestnicy zabawy wykonują na „lekkich stopach”, a więc najciszej jak się da, starają się poruszać na palcach.

Przyklejone ręce

Korzystając z pachołków/stożków lub znaczników podłogowych ułóż tor w kształcie zygzaka. Zadaniem dzieci będzie przebiegnięcie przez tor z rękoma „przyklejonymi” do boków/bioder. Powtórne przebiegnięcie toru uczestnicy powinni wykonać z rękoma ugiętymi w łokciach. Zmierz każdemu dziecku czas i sprawdź który „sposób” pozwalał na szybsze i łatwiejsze pokonanie trasy.

Którędy mam pójść/Którą drogę wybrać?

Umieść na podłodze różnokolorowe stożki/pachołki, albo znaczniki do podłoża, a następnie wymieniaj po kolei kolory tych przedmiotów. Zadaniem uczestników gry będzie szybkie zlokalizowanie i dotknięcie po kolei markerów odpowiadających barwom, których nazwę (akurat) wymienięś.

RÓWNOWAGA I SKOKI

Drzewa w lesie/Kwiaty w ogrodzie

W tej zabawie dzieci stojąc na dwóch znacznikach/markerach podłogowych udają, że są drzewami albo kwiatami. Instruktor/trener ma udawać wiatr przemieszczając się między dziećmi i wachlując je szalikiem. Uczestnicy zabawy wyginają się i kołyszą pod wpływem „powiewów” (niby drzewa i kwiaty). Możesz utrudnić zadanie poprzez zbliżenie markerów do siebie lub usunięcie po jednym znaczniku z każdej pozycji.

Krokodyl Tik-Tak

Rozłóż znaczniki do podłoża w sposób imitujący kamienie leżące na dnie rzeki. Poproś dzieci aby pobawiły się, że w „rzece” pływa krokodyl, a jedynym sposobem aby nie dać mu się złapać jest przeskakiwanie po „kamieniach”. Możesz zwiększyć poziom trudności gry poprzez zwiększanie odległości między znacznikami podłogowymi.

Skaczące fasolki

Ustaw ścieżkę składającą się z przeszkód. Kiedy włączysz muzykę, dzieci powinny zacząć spacerować od znacznika do znacznika, a po drodze wchodzić na nie(go) i schodzić. Kiedy muzyka ucichnie, każdy uczestnik zabawy wskakuje na najbliższy znacznik i zastyga. Po ponownym włączeniu muzyki, wszyscy zeskakują i kontynuują wędrówkę/„spacer” między przedmiotami.

Skacz z jednego na drugie

Umieść znaczniki do podłoża blisko siebie albo nieco dalej. Zadaniem dzieci jest skakanie ze znacznika na znacznik/z markera na marker.

'Zamarznięty' taniec

Gra rozpoczyna się wraz z włączeniem muzyki. Dzieci chodzą (lub przemieszczają się w inny lokomotoryczny sposób) dookoła sali zabaw. Kiedy muzyka ucichnie, każdy musi stanąć na jednej nodze i wytrzymać w tej pozycji przynajmniej 3 sekundy. Można też zaproponować dzieciom aby „zastygły” na jednej nodze i ręce, albo na dwóch rękach i nodze.

Spacer po linii

W tej grze zadaniem dzieci jest chodzenie na piętach oraz palcach u nóg wzdłuż linii prostej i jednoczesne zbieranie z podłogi woreczków z nasionami fasoli. Spraw by dzieci umieściły sobie woreczki z ziarnami na różnych częściach ciała (np. na głowie, łokciu, barku, etc.) i kontynuowały „spacer” aż do miejsca, gdzie znajduje się hula-hop lub wiadro, do którego uczestnicy zabawy wrzucają woreczki.

ZATRZYMYWANIE I ŁAPANIE

Kulaj i zatrzymaj

Posadź dzieci na podłodze, w kręgu, i poproś by podawały do siebie piłkę tocząc ją. Po wprowadzeniu piłki w ruch, niech każdy uczestnik zabawy wykrzyczy jakieś hasło/słowo związane z/pasujące do tematu dnia/tygodnia (zwierzę, kolor, warzywo, etc.). Aby zwiększyć poziom trudności, możesz zastosować piłkę o mniejszym rozmiarze, zaproponować by dzieci toczyły piłkę szybciej i /albo żeby robiły to na klęczkach lub półklęczkach.

Łapanie baniek mydlanych

Zaproś dzieci by ustawiły się na znacznikach podłogowych w kręgu. Stań na jego środku i zacznij puszczać bańki mydlane. Zadaniem dzieci jest ich łapanie, jedną lub obiema rękoma.

Piłka w okręgu

Poproś dzieci o ustawienie się w kręgu i podawanie sobie piłki po okręgu szybkimi rzutami. Kiedy piłka będzie w połowie okręgu, wprowadź do gry drugą piłkę. Poproś o krok do tyłu, aby dzieci powiększyły okrąg.

25 rzutów

Ustaw dzieci w kręgu i poproś aby rzucały do siebie piłkę. Zadaniem uczestników gry jest wykonanie 25-ciu udanych podań, bez upadnięcia piłki. Jeżeli jednak piłka upadnie możesz albo zacząć liczenie od początku, albo kontynuować dalej od miejsca gdzie nastąpiła przerwa.

RZUTY

Bowling

Skonstruuj tor bowlingowy z dwiema równoważnikami i ustaw kręgle na jego końcu. Daj każdemu dziecku możliwość wykonania rzutu i poproś o ustawianie strąconych przez siebie "kręgli" przed próbą kolegi/koleżanki.

Sprzątanie przez rzucanie

Podziel dzieci na dwie grupy i oddziel je niską siatką, bądź inną barierą. Porozrzucaj woreczki z ziarnami fasoli po obu stronach "boiska" i zleć zawodnikom obu drużyn "czyszczenie" swojej strony z woreczków poprzez przerzucanie ich na stronę przeciwnika. Kiedy któraś strona zostanie całkowicie wyczyszczona, wszyscy (z danej drużyny) wygrywają

Tunel "kolejowy"

Ustaw dzieci twarzami do siebie, na szeroko rozstawionych nogach, w taki sposób, żeby stworzyły rodzaj "tunelu". Poproś dziecko ustawione na końcu, aby potoczyło do przodu piłkę pod nogami reszty uczestników zabawy (ma ona udawać pociąg). Piłka-pociąg prawdopodobnie nie „dojedzie” do początku „tunelu” bez zatrzymania („pociąg” musi zabierać pasażerów). Dziecko, przy którym „pociąg” się zatrzyma, ma za zadanie podnieść piłkę, a reszta uczestników gry ustawia się przed nim w taki sposób, żeby mogło wystartować pociąg identycznie jak jego poprzednik.

Koszykówka

Poproś dzieci o ustawienie się w kręgu dookoła kosza, obręczy albo hula-hop. Wręcz każdemu z nich jakiś przedmiot, a następnie zachęć do wykonania nim rzutu do "kosza". Zachęcaj do wykonywania rzutów różnymi przedmiotami oraz inną techniką (np. z nad głowy, jedną lub dwiema rękoma, itd.)

Celowanie

Nalep/umieść na ścianie cele o różnych rozmiarach. Mogą one być związane z tematyką wcześniejszych zajęć z grupą, np. kolorami, kształtami, itd. Wręcz dzieciakom różne przedmioty i zachęć je do trafiania nimi w zaznaczone miejsca na ścianie, aby trenować umiejętność rzucania z odległości i celność.

UDERZANIE

Siatkówka

Podziel dzieci na dwie grupy i oddziel je niską siatką, bądź inną barierą. Podaj im balon lub piłkę plażową i zachęć do jej lekkiego „przebijania”/uderzania z jednej strony „boiska” na drugą. Wyjaśnij dzieciom żeby uderzały piłkę otwartą dłonią tak, żeby palce dłoni były skierowane w górę jak odbijamy do góry, a w dół jak odbijamy piłkę od dołu.

Golf i hokej

Stwórz (dla każdego dziecka) mini-stację golfową poprzez umieszczenie piłki na przeciwko dwóch znaczników. Dzieci ustawiając się na znacznikach, mogą uderzać piłkę kijem do golfa albo innym kijem. Uderzona piłka będzie się toczyć w stronę ściany. Możesz zwiększyć poziom trudności tego ćwiczenia poprzez skonstruowanie bramki, do której dzieci będą celowały.

Tenis

Ułóż na podłodze znaczniki w taki sposób, żeby dzieci mogły na nich stanąć bokiem w kierunku niskiej siatki lub innej bariery umieszczonej na ziemi, przed nimi. Po kolei dostarczaj im średniej wielkości piłkę plażową i zachęć do przebijania jej nad siatką/barierą przy pomocy rakietki tenisowej lub rakiетки do tenisa stołowego. Jeśli to możliwe, ustaw ćwiczenie tak żeby dzieci odbijały piłkę od ściany w celu skrócenia czasu odzyskiwania piłki, albo dla każdego ćwiczącego zaangażuj jedną osobę wytapującą i podającą piłki.

KOPANIE

Ćwiczenie wstępne.

Daj każdemu dziecku dużą torbę na zakupy lub worek i poproś żeby weszły do środka. Po kolei każdy uczestnik gry ma za zadanie wydostać się z torby, przebiec na drugą stronę sali, wejść do znajdującej się tam torby, wydostać się z niej i wrócić. Kiedy jeden „zawodnik” wróci, natępny startuje.

Kopanie do celu.

Położ na podłodze równoważnię i pachotki/stožki jak w maszynie do gry. Ustaw dzieci na bokach i delikatnie wymieniaj z nimi podania piłką, pozwalając by przeszkody zmieniały kierunek biegu piłki.

Kickball

Ułóż piłki w zaznaczonym miejscu na podłodze. Na sygnał (kłaśnięcie lub gwizdek) dzieci będą miały za zadanie kopnięcie piłki w stronę ściany lub jakiejś niskiej bariery/zapory. Po każdym kopnięciu dzieci mają złapać którąś odbitą piłkę i ustawić ją ponownie na zaznaczonym miejscu, a następnie czekać na kolejny sygnał do kopnięcia. Aby utrudnić ćwiczenie można ustawić bramkę lub oddalić linię strzału.

Kręgiel

Zbuduj tor bowlingowy z dwiema równoważniami i ustaw 3 kręgle na końcu toru. Każde dziecko może podjąć próbę strącenia kręgla kopiąc w ich kierunku piłkę.

DODATKOWE UMIEJĘTNOŚCI

Ślizganie się

Spacer po linie

Spraw by dzieci ustawiły stopy na linii na podłodze, a plecy miały wyprostowane. Wyjaśnij i zademonstruj: 1) trzymaj palce u nóg wyprostowane/prosto, 2) zrób krok ślizgiem 3) dostaw drugą stopę, 4) powtórz;

Dzieci rozpoczynają zabawę kiedy polecą muzyka, a po jej wyłączeniu przestają się ślizgać.

Podskakiwanie

Skoki zajęcze

Połóż na podłodze znaczniki i ustaw grupę obok nich. Poinstruj dzieci żeby "ugięły nogi w kolanach, pochyliły się do przodu i na dźwięk muzyki wskoczyły na znacznik machając rękoma. Po zatrzymaniu muzyki dzieci mają zejść ze znaczników, po jej włączeniu wejść z powrotem itd.

Zbieranie woreczków z ziarnami fasoli

Należy ustawić znaczniki na podłodze a obok nich woreczki z ziarnami fasoli. Zadaniem dzieci jest przeskakiwanie ze znacznika na znacznik. Jeśli dotrą na ten, obok którego jest worek z fasolą, mają go podnieść i wręczyć trenerowi. Po zebraniu wszystkich woreczków gra kończy się i można ją zacząć od nowa.

Galopowanie

Podążaj za liderem

Wyjaśnij i zademonstruj: 1) wybierz którąś stopę i postaw nią krok w przód, zawsze trzymaj ją z przodu, 2) obydwie stopy miej skierowane do przodu, 3) tylna noga podąża za przednią, ale się przed nią nie wysuwa, 4) ugnij nogi w kolanach i stój lekko na stopach. Zaprosz dzieci do „galopowania” za tobą po całej sali, dookoła pachotków i znaczników.

Stajnia

Wybierz jedno dziecko z grupy, a resztę poproś o udawanie koni i „galopowanie” po pomieszczeniu. Wybrane dziecko wcieli się w rolę kowboja/kowbojki, który próbuje klepnąć każdego konia. Wszyscy klepnięci wracają do „stajni”/zagrody (wydzielonej z sali np. równoważnią, liną, itp.). Dziecko klepnięte jako ostatnie zostaje kowbojem/kowbojką i zaczyna zaganiać koine do stajni/zagrody.

Skakanie/Podskakiwanie

Podążaj za liderem

Wyjaśnij: “Zrób krok, a następnie z nogi wykroczonej przeskocz na drugą nogę, i z powrotem/i wróć” a następnie zademonstruj. Na sygnał dzieciaki zaczynają wykonywać to ćwiczenie wskakując na znacznik jedną nogą i zeskakując. Po tym następuje przerwa i dzieci przechodzą do następnego znacznika, powtarzając ćwiczenie, ale tym razem wskakując drugą nogą/z użyciem drugiej nogi. Ćwicząc ten sposób poruszania się dzieci powinny naśladować instruktora.

Kaczka, kaczka, gęś

Posadź grupę na podłodze w kręgu. Poproś jedno dziecko aby chodziło dookoła i klepało poszczególne dzieci mówiąc “kaczka”, “kaczka”. Kiedy padnie hasło „gęś”, klepnięty w tym

momencie maluch wstaje i przejmuje zadanie "klepiącego". Ten pozostaje poza kręgiem i czeka na zakończenie gry.

Odbijanie/koźtowanie

Koźtowanie/odbijanie

Ustaw dzieci przy piłce ułożonej w hula-hop. Poproś je aby odbiły ją w obrębie obręczy 5 razy. Na sygnał dzieci zostawiają tę piłkę i przechodzą do następnej aby powtórzyć zadanie.

Dyscypliny sportowe

Umiejętności i wielokrotne powtarzanie/trening

Wybierz umiejętność sportową (np. strzelanie, bieganie, itp.) i wykorzystaj ją w zmodyfikowanych ćwiczeniach dla takich dyscyplin, jak: piłka nożna, hokej, koszykówka, siatkówka lub softball. Połącz i zastosuj w treningu takie elementy jak zakręcanie, podawanie, bieganie z punktu a. do punktu b. etc. Zrób to tak, jak wskazano powyżej, w takim stopniu i zakresie, na jaki pozwala poziom sprawności i zainteresowanie dzieci z twojej grupy.