

Julia Żardecka

Odskoknia Studio

www.odskoczniastudio.com

„Cuda na kiju”

scenariusz zajęć ruchowych online rozwijających poczucie koordynacji
przeznaczony dla dzieci w wieku 4-8 lat zrealizowany na potrzeby

Wirtualnej Pracowni Kultury



Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników. Przedstawienie się prowadzącej i dzieci. (2min.)
2. Krótkie omówienie przebiegu zajęć oraz ćwiczeń (2min.)
3. Wyjaśnienie pojęcia **koordynacja** (1min.)
4. Rozgrzewka dla mózgu. Prezentacja czterech ćwiczeń poprawiających koordynację prawej i lewej półkuli (3min.)

5. Ćwiczenie łapania z wolno opadającym rekwizytem, np. apaszką lub torebką foliową – podrzucanie obiektu i łapanie go z różnymi wariantami (z klaskaniem, z obrotem, itp.) (3min.)
6. Ćwiczenie z jedną [przygotowaną wcześniej] piłką – podrzut w jednej ręce, przerzucanie z prawej do lewej ręki, zmiana rąk (3min.)
7. Wyrzucanie i łapanie piłki spod kolana, zza placów, z czubka głowy, ze stopy, spod pachy itp. (3min.)
8. Podrzut piłki i przekładanie z ręki do ręki drugiego rekwizytu (maskotki, książeczki, itp.) (3min.)
9. Ćwiczenie z dwoma piłkami: „waga” – podrzut z prawej i lewej ręki na przemian (2min.)
10. Ćwiczenie w parach (z rodzicem/rodzeństwem/kolegą): jednoczesny wyrzut i złapanie piłki między osobami stojącymi naprzeciwko siebie w parze (3min.)
11. Przekładanie trzech piłek na podłodze – opanowanie schematu zonglowania (2min.)
12. Krótkie podsumowanie zajęć i zachęcenie dzieci do samodzielnego ćwiczenia i wytrwałości, która ma podstawowe znaczenie podczas nauki opanowania nowych umiejętności (2min.)
13. Pożegnanie dzieci (1min.)

Łączny czas zajęć: 30min.