

Ruletka z piłeczkami

Szanowni nauczyciele,

dzisiejsza propozycja dotyczy ćwiczeń ogólnorozwojowych z przyborem. Tym przyborem może być mała, lekka piłeczka lub para skarpetek zwiniętych w ciasną kulkę.

Zajęcia prowadzimy z dziećmi na tzw. Meece, czyli bezpośrednio na platformie – na wizji.

Zadaniem głównym naszej lekcji jest przeprowadzenie ćwiczeń w formie zabawy – ruletki, którą przygotowałam specjalnie dla państwa.

Temat lekcji: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem.

Przybory: 1 mała, lekka piłeczka (gąbkowa lub tenisowa), jeśli dziecko nie ma takiej w domu, może użyć zamiennika (np. skarpetek zwiniętych w kulkę).

Adresaci: klasy I-IV szkoły podstawowej

Forma pracy: zajęcia na platformie

Cele lekcji:

1. Motoryczność – uczeń rozwija koordynację ruchową i wzrokowo-ruchową.
2. Motoryczność – uczeń kształtuje koncentrację uwagi.
3. Umiejętności – uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia z piłeczką.

Przebieg lekcji:

Po powitaniu, sprawdzeniu obecności, przedstawieniu tematu i celów lekcji prosimy, aby dzieci przygotowały małą piłeczkę lub parę czystych skarpetek. O przygotowanie przyboru możemy poprosić dzieci na wcześniejszej lekcji, aby nie zabierać czasu na bieżącej lekcji.

Część główna:

1. Krótki instruktaż dotyczący zwinięcia skarpetek (powinny być ułożone w ciasną kulkę, aby łatwiej ją podrzucić i łapać).
2. Krótkie omówienie, na czym polega wykonanie ćwiczeń za pomocą ruletki.

Na tym etapie należy udostępnić dzieciom ekran z następującym linkiem

<https://wordwall.net/pl/resource/6878168>

Jest to przygotowana ruletka z piłeczką. Po zakręceniu kołem i wylosowaniu zadania dzieci (najlepiej wraz z nauczycielem) wykonują dane ćwiczenie. Po zakończeniu należy je usunąć z ruletki, aby w dalszym losowaniu ćwiczenia się nie powtarzały.

Zadanie kończymy, kiedy wszystkie ćwiczenia zostaną wykonane.

Jeśli mamy czas, a dzieci ochotę, możemy przeprowadzić ruletkę jeszcze raz. Decyzję zostawiam nauczycielowi.

Podsumowanie:

W kilku słowach podsumowujemy zaangażowanie i pracę dzieci.

Na zakończenie możemy zapytać, które ćwiczenie stwarzało największe trudności, a które było najłatwiejsze?