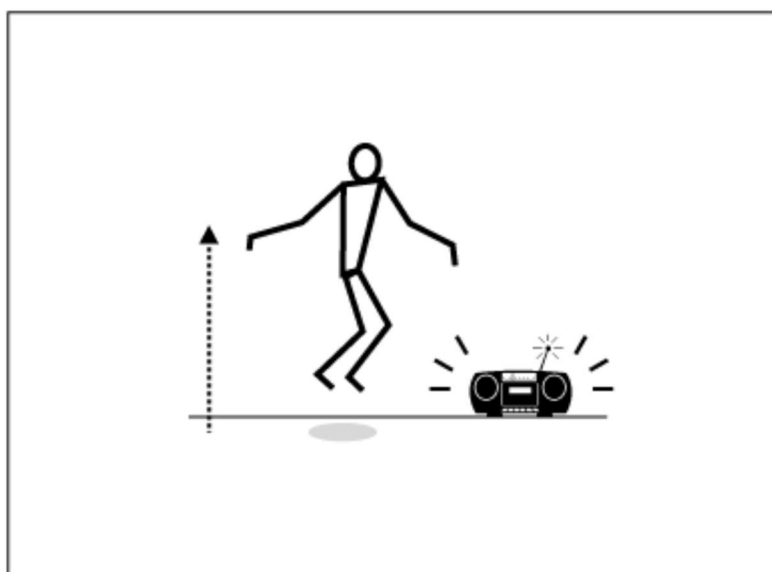




Wspieranie motorycznych zdolności koordynacyjnych



Zdolność rytmizacji ruchów

1.lekcja: Koordynacja – Zdolność rytmizacji ruchów

Czas	Nauczyciel	Uczniowie	Ćwiczenia	Środki dydaktyczne
Wstęp				
5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> brak informacji. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie chodzą/biegają wzdłuż i w szerz sali przy muzyce. Po zatrzymaniu muzyki przedstawiają lub naśladują zwierzę. 	Ćwiczenie na wycucie taktu/pantomimiczne przedstawienie różnych tematów (A1).	Odtwarzacz cd, muzyka, tamburyn, bębenek ręczny.
Część główna				
5 min	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wybija za pomocą bębna rytm (głośno/cicho/szybko/powoli) i nazywa zwierzęta i sposób ich poruszania się 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie wybijają takt rękoma i palcami naśladują zwierzęta. (Przykład.: mysz szybko i cicho) 	„Tak poruszają się zwierzęta“ (załącznik A2)	Instrumenty, (różdżka)
15-20 min	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel rozdaje ćwiczenia Różne formy ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie wykonują ćwiczenia Eksploracyjna/ samodzielna praca np. przy przejściu instrumentu/wprowadzenie własnych pomysłów 	Ćwiczenia do ogólnego szkolenia rytmizacji (A2)	Odtwarzacz cd, muzyka, instrumenty
Część końcowa				
5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wyjaśnia tekst piosenki nauczyciel wprowadza klaskanie i elementy ruchu do poszczególnych części piosenek 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie próbują wspólnie wykonać piosenkę w kombinacji z klaskaniem i elementami ruchu. 	Piosenka (A3)	–
Omówienie, refleksja, zakończenie				

A 1

Poruszanie się do różnych rytmów

- poruszanie się (chodzenie lub bieganie) wzdłuż i w szerz hali do różnych rytmów muzycznych
- po zatrzymaniu muzyki naśladowanie lub przedstawianie określonych zwierząt (alternatywnie nauczyciel podaje rytm tamburynem)
- wskazówka: używać znanej, nowoczesnej muzyki lub pozwolić dzieciom zaproponować własną

A 3

Śpiewanie piosenki z integracją rytmicznych elementów klaskania

- wspólne śpiewanie piosenki w ustawieniu w kole
- wykonywanie okłasków w różnych momentach piosenki
- zastosowanie odpowiedniego ruchu do określonych rytmów lub w charakterystycznych momentach

A 2

Ogólne sposoby ćwiczenia rytmu (wprowadzenie)

Ćwiczenie 1: „Tak poruszają się zwierzęta” - zaprezentować rytmy, przedstawić małe formy krótko za pomocą pantomimy

Cel : Zrozumienie i wykonanie różnych rytmów (patrz załącznik A2)

Ćwiczenie 3: wystukiwanie rytmu do muzyki za pomocą stóp, dłoni, piłki, itd.

Ćwiczenie 4: wybijanie taktu muzyki za pomocą różnych instrumentów (bębenek ręczny, tamburyn, grzechotka)

Ćwiczenie 5: objaśnienie taktowania podstawowego, podwojonego i połówkowego za pomocą okłasków

Zadanie dodatkowe A - każda grupa przemieszcza się po hali odpowiednio do rytmu idąc/biegając/tupiąc (takt podstawowy/podwojony/połówkowy)

Ćwiczenie 6: wybrany zostaje uczeń, który za pomocą klaskania lub instrumentu podaje rytm (klaskanie musi być równomierne) , pozostali uczniowie poruszają się w sposób dopasowany do rytmu jak roboty

Ćwiczenie 7: uczniowie dobrani czwórkami; imiona wybijane są za pomocą klaskania i rytmicznych ruchów (np. Ka-ta-rzy-na)/faza indukcji

załącznik A2

Tak poruszają się zwierzęta

Cele Sprawdzenie poczucia rytmu i umiejętności przedstawienia małych form pantomimy

Materiały - różdżka, tamburyn

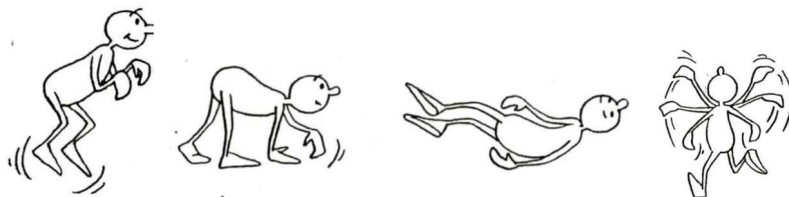
Przygotowanie -----

Uwagi do bezpieczeństwa -----

Wskazówki Ćwiczenia z poczucia rytmu muszą być ciągle powtarzane by zwiększyć wrażliwość dzieci w tym zakresie. Istnieje wiele książek dla dzieci, w których występują zwierzęta i których możemy użyć w realizacji tej lekcji

Magiczne zwierzęta

Dzieci poruszają się swobodnie po pomieszczeniu. Nauczyciel trzyma w ręku "różdżkę", kiedy wykonuje nią ruch w dół dzieci zastygają w bezruchu, nauczyciel wybiera zwierzę (ptak, wąż, słoń), dzieci naśladują ruch zwierzęcia tak długo, dopóki różdżka nie powędruje znów w górę. Ćwiczenie należy powtarzać wielokrotnie.



Rytm bębna (Bęben w buszu)

Nauczyciel uderza dłońmi i palcami w podłogę w różnym tempie i z różną głośnością naśladując i określając zwierzęta (słoń - powoli i głośno, mysz - cicho i szybko). Dzieci przejmują rytm i bębną dłońmi i palcami. Do zabawy należy włączyć propozycję uczniów.

Poruszanie się do rytmu

Należy kontynuować ćwiczenie, jednak teraz nauczyciel podaje rytm za pomocą tamburyna a uczniowie chodzą, biegają, skaczą do podanego przykładu.

Tygrys w norze

Jedno dziecko jest zwierzęciem (tygrysem, zającem, kotkiem, myszką) i siedzi w środku okręgu, reszta dzieci śpiewa tekst na melodię piosenki „Zajaczek w norze” :

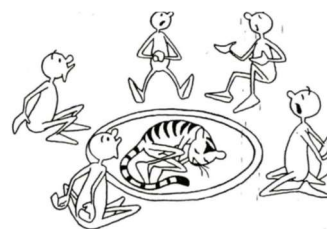
Tygrys w norce

Siedział i spał, siedział i spał

Biedny tygrysku jesteś tak chory

Że nie możesz już polować ?

Tygrys poluje tygrys poluje tygrys poluje



Na końcu ostatniego wiersza tygrys łapie inne dziecko i nowe zwierzę bierze udział w zabawie. Piosenka zostaje strofa po strofie zmodyfikowana. Kotek skradzie się, myszka wędruje a zając może oczywiście podskakiwać. Wszyscy wykonują odpowiednie do tekstu gesty

2.lekcja: Koordynacja – Zdolność rytmizacji ruchów

Czas	Nauczyciel	Uczniowie	Ćwiczenia	Środki dydaktyczne
Wstęp 5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel wykonuje przygotowane ćwiczenia z chustą do animacji Nauczyciel wprowadza do zabawy z chustą elementy ruchu zgodnie z muzyką Nauczyciel nadaje nazwy poszczególnym ruchom (metaforycznie) 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie trzymają chustę i naśladują ruchy nauczyciela 	Zrytmizowanie ćwiczenia z chustą do animacji z piosenką (B1)	Zrytmizowanie ćwiczenia z chustą do animacji z piosenką (B1)
Część główna 5 min	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel przedstawia różne formy ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie realizują ćwiczenia 	Powtórzenie wybranych ćwiczeń z podstawowego kursu rytmizacji (A2)	Odtwarzacz CD, muzyka, instrumenty
15-20 min	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel obsługuje odtwarzacz CD, ustala sposób poruszania się w momentach zatrzymania muzyki 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie poruszają się swobodnie po pomieszczeniu, w momentach zatrzymania muzyki naśladują ustalony przez nauczyciela ruch 	Taniec z zatrzymywaniem (zintegrowanie z elementami aerobiku) B2	Odtwarzacz cd, muzyka
Część końcowa 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel inicjuje omówienie 	<ul style="list-style-type: none"> Uczniowie próbują samodzielnie nazwać, ewentualnie podsumować wcześniejsze działania 	Wprowadzenie do aerobiku, obrazowe przedstawienie za pomocą tańca z zatrzymywaniem elementów stosowanych w aerobiku	<ul style="list-style-type: none"> Karty ze wskazówkami
Omówienie, refleksja, zakończenie				

B 1

Przetworzenie rytmiczne piosenki (Maffay) z pomocą chusty do animacji (pojedyncza godzina)

Cel - przedstawienie piosenki za pomocą ruchu

Materiały - piosenka „delfiny” (CD piosenka nr 6), chusta do animacji, ew. zabawkowe delfinki

Przygotowanie - ew. wykonanie delfinka z dziećmi

Uwagi do bezpieczeństwa - Wskazówki - dzieci wykonują własnoręcznie delfinki i pozwalają im w czasie tańca „skakać” na chuście do animacji. Delfinki mogą też po przytwierdzeniu takerem do gumowych tasiemek zostać użyte jako ozdobne opaski na czoło.

Przebieg lekcji

Rozpoczęcie

Nad morzem

Wszyscy chwytają chustę i wykonują następujące ruchy

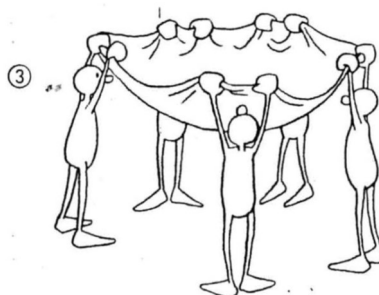
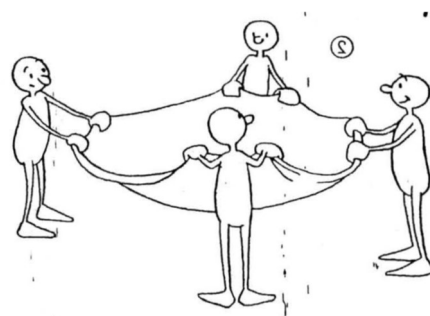
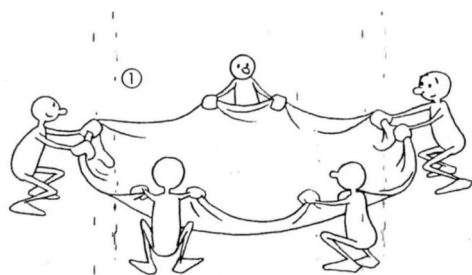
- woda (falowanie od spokojnego do sztormowego)
- wiatr (od przysiadu do stania na palcach)
- ogień (3 dzieci wchodzi pod chustę i unosi na zmianę ramiona w górę)
- wschód słońca (wszyscy stoją ciasno blisko siebie i wolno się rozchodzą)
- pomysły dzieci

Ćwiczenia przygotowujące z chustą

Pozycja 1: przysiad ręce na wysokości bioder

Pozycja 2: pozycja wyprostowana, ręce na wysokości bioder

Pozycja 3: pozycja wyprostowana, ręce ponad głową



Taniec z zatrzymywaniem

Cel: uchwycenie rytmu muzyki i odwzorowanie go w formie ruchu, podczas zatrzymania muzyki zmiana formy ruchu (na nowe)

Materiały: odtwarzacz CD , nagranie muzyczne (w tempie od 115 do 125 bpm) , obrazowa prezentacja form ruchu, karty opisowe

Organizacja: w wolnej przestrzeni/razem w grupie

Forma tańca z zatrzymaniem	Realizacja
1. Ruch	Marsz w miejscu
2. Ruch	Step Touch na prawo (krok prawą nogą w prawo, lewa noga dostawiana)
3. Ruch	Step Touch na lewo (krok lewą nogą w lewo, prawa noga dostawiana)
4. Ruch	Step Touch lewa/prawa na zmianę
5. Ruch	Leg Curl (krok prawą nogą w prawo, lewe podudzie lekko zgiąć „curl” / lewa noga krok w lewo, prawe podudzie zgiąć)

3.lekcja: Koordynacja – Zdolność rytmizacji ruchów

Czas	Nauczyciel	Uczniowie	Ćwiczenia	Środki dydaktyczne
Wstęp				
5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> – Nauczyciel podaje rytm marszu za pomocą klaskania – Nauczyciel przedstawia warianty rytmu 	<ul style="list-style-type: none"> – Uczniowie uważnie śledzą oklaski nauczyciela – Uczniowie odwzorowują tempo przez równomierne kroki (jeden krok na jedno uderzenie) 	Taniec w kole (powtórzenie taktu, wycucie rytmu, klaskanie) C1	(Tamburyn)
Część główna				
20 min	<ul style="list-style-type: none"> – Nauczyciel przedstawia elementy aerobiku bez podkładu muzycznego z pomocą kart opisowych – Po fazie dowolnych prób nauczyciel klaszcząc wprowadza rytm oraz kroki (dodając odliczanie) – Nauczyciel wprowadza kroki aerobiku z muzyką 	<ul style="list-style-type: none"> – Uczniowie zapoznają się z kartami opisowymi – Uczniowie próbują wykonać kroki aerobiku – Uczniowie próbują wykonać kroki aerobiku do rytmu (do oklasków nauczyciela) – Uczniowie próbują wykonać kroki aerobiku do muzyki 	Wprowadzenie do aerobiku + karty opisowe C2	Odtwarzacz cd, muzyka (115-125bpm), instrumenty, karty opisowe

Część końcowa				
5 min	<ul style="list-style-type: none"> Nauczyciel dzieli uczniów na 4-5 grup 	<ul style="list-style-type: none"> Każda grupa wybiera sobie jedną kartę opisową i próbuje samodzielnie bez udziału nauczyciela wykonać ćwiczenie do akompaniamentu muzyki 	Praca w grupie	Odtwarzacz cd, muzyka, instrumenty
Omówienie, refleksja, zakończenie				

C 1

Tanec w kręgu

Cel: rytmicznie poruszanie się bez przyrządów

Stopień trudności: *

Organizacja/ forma pracy:

cała grupa; praca indywidualna

Przyrządy/ materiały: żadne

Pozostałe cele rozwojowe:

- koordynacja: umiejętność orientacji w przestrzeni
- nawiązywanie kontaktu i współpraca
- samodzielne działanie

Zadanie:

Dzieci tworzą półkole na środku sali. Nauczyciel staje na przeciw, tak, aby był widziany przez każdego.

Dzieci mają za zadanie ćwiczyć wspólny taniec w kręgu.

Na początek nauczyciel wyklaskuje rytm do chodzenia w miejscu.

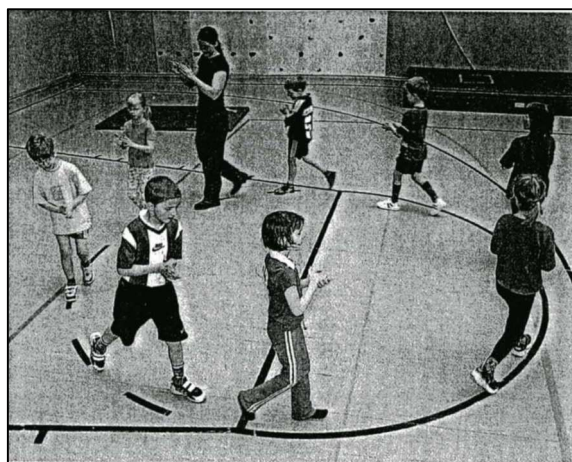
Ewentualnie po pewnym czasie wymienia i demonstrowa istotne aspekty rytmicznego chodu, np.:

- by uważnie śledzić klaskanie nauczyciela
- stawiać kroki w takim samym tempie i wysokości
- Stopy kłaść lekko, nie tupać.

Następnie zostaną opracowane dalsze elementy "Tańca w kręgu" (zobacz "Wariacje").

Wariacje:

- chód w miejscu w wolniejszym/ szybszym rytmie
- chód rytmiczny w miejscu z równoczesnym klaskaniem
- rytmiczne chodzenie w ustalonej kolejności, np. cztery kroki w miejscu, cztery do przodu, cztery do tyłu; nauczyciel głośno liczy
- rytmiczne chodzenie po kole w prawo/ lewo
- rytmiczne chodzenie w dwóch kołach
- rytmiczne chodzenie po kole trzymając się za ręce
- rytmiczne chodzenie po kole z klaskaniem, obrotami, kręceniem ramionami (zdjęcie)
- rytmiczne wchodzenie do środka koła i do punktu wyjścia
- po klaśnięciu wykonać rytmiczne chodzenie z unoszeniem kolan w podskoku po kręgu: przy zmianie dwa razy szybko klasnąć - przy czym akcent jest na drugim klaśnięciu - następnie krótka przerwa
- rytmiczne chodzenie z unoszeniem kolan w podskoku ze zmianą przy klaskaniu
- rytmiczne poruszanie się po kole, nawet gdy na krótki czas podawanie rytmu zostanie przerwane
- jak powyżej, chodzenie i skakanie do odpowiadającej muzyki
- samodzielne opracowanie tańca w kręgu w grupach



Wskazówki:

- początkowo wybijanie rytmu może odbywać się z wykorzystaniem tamburyna; do chodzenia przy muzyce zaleca się muzykę o max. 120 bitów na minutę
- dbać o spokojną atmosferę lekcji
- opracowanie tańca w kręgu polega w dużej mierze na koncentracji, stąd czas trwania zadań powinien być dopasowany do możliwości grupy
- jeśli połączone zostanie więcej elementów, wówczas ćwiczone jest też zatrzymywanie się i przejścia

C 2

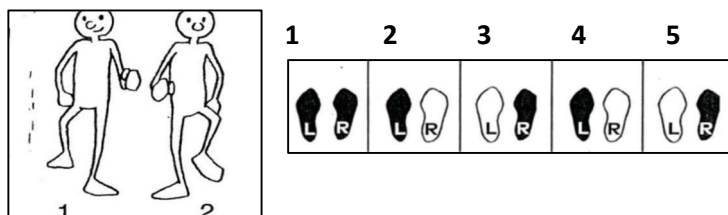
Karty kroków do aerobiku

Kroki - legenda	0	1	2	3	4
Obciążyć lewą stopę					
Obciążyć prawą stopę					
Podnieść lewą/prawą stopę					
Lewy/prawy czubek stopy					

Kroki aerobiku – Karta 1

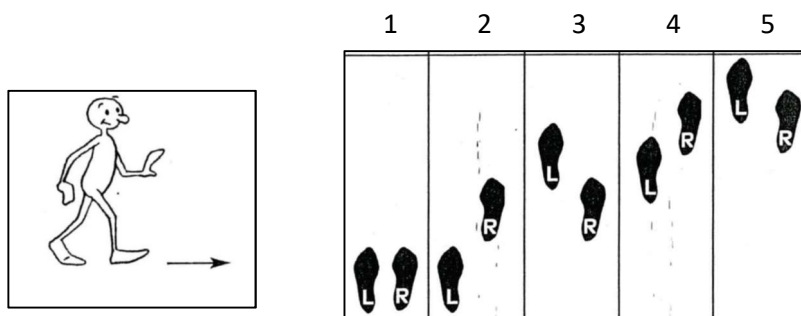
Marsz

(chodzenie w miejscu – wykrok i dostaw?)



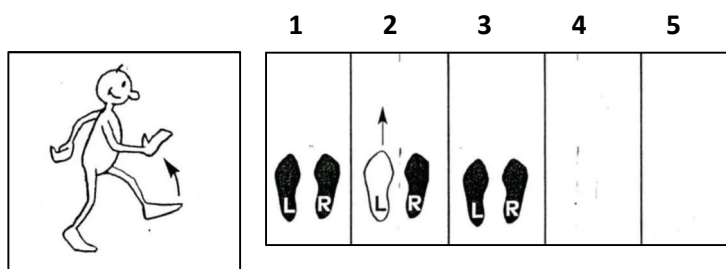
Kroku aerobiku – Karta 2

Kroki do przodu



Kroki aerobiku – Karta 3

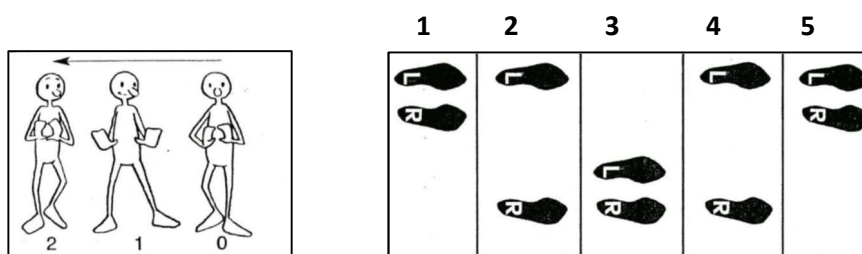
Niski wykop lewą nogą do przodu



Kroki aerobiku – Karta 4

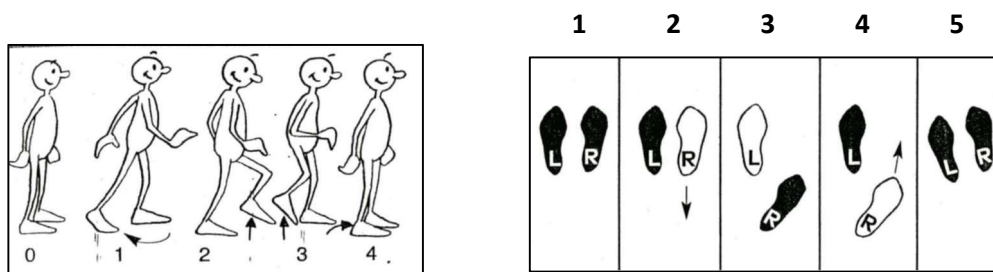
Step-Touch w prawo

(następny krok w prawo)



Kroki aerobiku – Karta 5

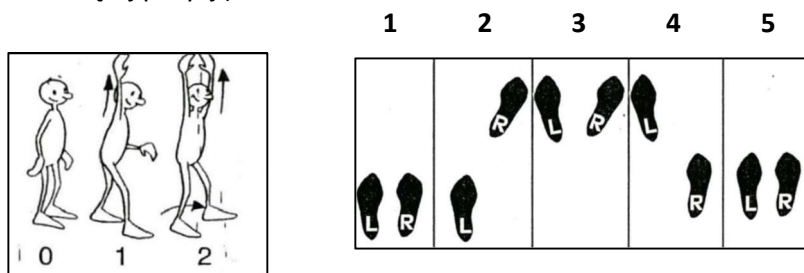
Mambo do tyłu w prawo



Kroki aerobiku – Karta 6

V-Step

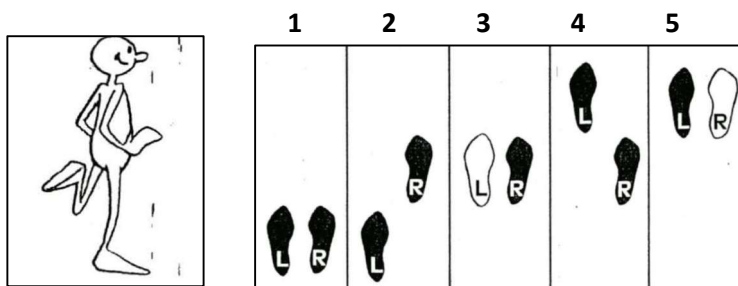
(z zamkniętej pozycji krok do przodu w lewo, drugi w prawo, do tyłu w prawo, do tyłu w lewo do zamkniętej pozycji)



Kroki aerobiku – Karta 7

Leg-Curl

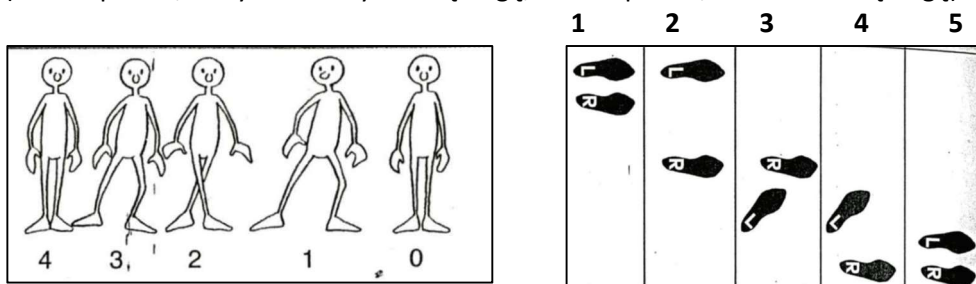
(krok do przodu, pięta drugiej nogi do pośladka lub poziomo)



Kroki aerobiku – Karta 8

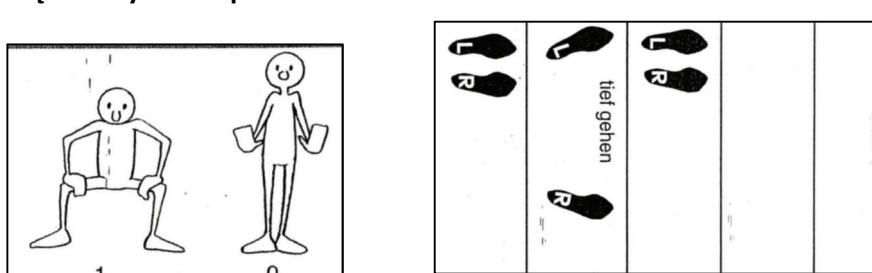
Grapevine w prawo

(krok w prawo, skrzyżować z tyłu lewą nogę, krok w prawo, dostawić lewą nogę)



Kroki aerobiku – Karta 9

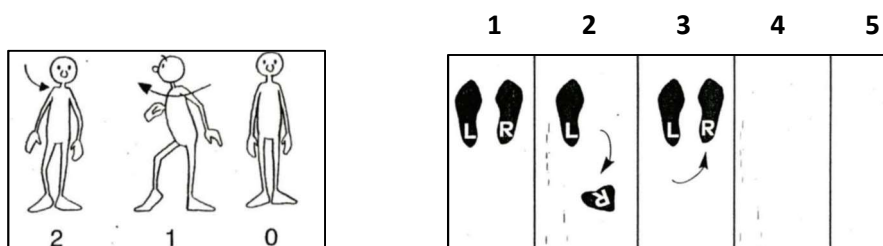
Głęboki wykrok w prawo



*zejść nisko

Kroki aerobiku – Karta 10

Skręt tułowia w prawo do tyłu i z powrotem (dodać ruch prawego ramienia)



4.lekcja: Koordynacja – Zdolność rytmizacji ruchów

Czas	Nauczyciel	Uczniowie	Ćwiczenia	Środki dydaktyczne
Wstęp				
5-10 min.	Nauczyciel czyta na głos wiersz „Moja piłka” (+ plakat z wizualizacją)	– Uczniowie eksperymentują z piłką i próbują wykonać poszczególne części wiersza	Wiersz „Moja piłka” (D1,D2)	Różne piłki (piłki gimnastyczne, minipiłki do kosza, piłki do siatkówki), plakat, wiersz
Część główna				
10-15 min.	<ul style="list-style-type: none"> – Nauczyciel zadaje inicjuje kilka wolnych zadań ruchowych z piłką – Nauczyciel demonstruje dalsze możliwe formy ćwiczeń – Nauczyciel rozpoczyna fazę refleksji i opracowania „najważniejszych ...przy dryblowaniu” 	<ul style="list-style-type: none"> – Uczniowie wykonują ćwiczenia – Eksploracyjna/ samodzielna praca np. przy przejęciu instrumentu/wprowadzenie własnych pomysłów 	„Moja piłka” – faza eksperymentowania (faza indukcyjna)	Odtwarzacz cd, muzyka, instrumenty
Część końcowa				
5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> – Nauczyciel wyjaśnia tekst piosenki – nauczyciel wprowadza klaskanie i elementy ruchu do poszczególnych części piosenek 	– Uczniowie próbują wspólnie wykonać piosenkę w kombinacji z klaskaniem i elementami ruchu.	Piosenka (A3)	–
Omówienie, refleksja, zakończenie				

D 1

Moja Piłka

Cele: Przełożenie wiersza na lekcję wychowania fizycznego, tworzenie się specyficznej umiejętności kożłowania, jak i dalsze rozwijanie rzucania i łapania poprzez tworzenie małych przedstawień o piłce.

Materiał: wiersz "Moja Piłka" Józefa Guggenmos

Przygotowanie: Zapoznanie się z wierszem Guggenmos

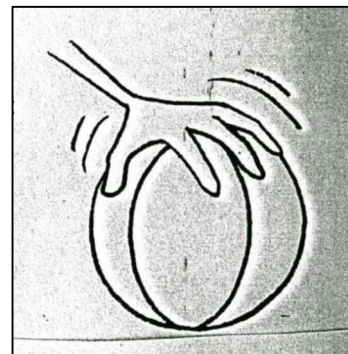
Względy bezpieczeństwa: ---

Rady i triki:

Poleca się aby wiersz Guggenmosa został opracowany na lekcji języka ojczystego.

W trakcie lekcji tego rodzaju poleca się poniższy przebieg zajęć:

1. Faza eksperymentalna (ew. Z przykładami zadań)
2. Demonstracja (zbieranie, przedstawienie wyników)
3. Naśladownictwo (wypróbowanie niektórych form przez wszystkie dzieci)
4. Dalsze rozwijanie (zmiana/ dalsze rozwijanie znanych form)
5. Demonstracja (rozszerzonych form)



Przebieg lekcji

Początek

Moja piłka

Wiersz (patrz s.28) zostaje przedstawiony i ewentualnie pokazany na plakacie.

Pytanie: "W jaki sposób piłka może podskakiwać?" (można ją też podrzucać, jak i dryblować)

Część główna

Co potrafi moja piłka

Dawane są różne zadania z udziałem piłki, na które dzieci za każdym razem mogą zaprezentować swoje odpowiedzi.

- "Niech wasze piłki skaczą na różne wysokości, jak w wierszu"
- "Czy możecie sprawić, by wasze piłki skakały jak jakieś inne zwierzę?"
- "Czasami wasze zwierzęta są jeszcze nie ułożone. Myślę, że muszą nauczyć się chodzić przy nodze, tak jak mały pies. Przecież on też nie może uciekać, prawda? Spróbujcie więc teraz sprawić, by piłka grzecznie przy was zostawała i nie odskakiwała na boki."

Refleksje/ wnioski

Wykonywanie i wypróbowywanie najważniejszych cech ruchu przy dryblowaniu:

- Palce są lekko rozczapierzone
- Piłka nie jest uderzana, tylko delikatnie prowadzona
- Pomoc wyobraźni: "Wyobraź sobie, że piłka jest jojo: powierzchnia dłoni i palce powinny dopasować się do piłki".

Dzieła sztuki z piłką

Podczas podwójnej lekcji lub podczas czasu, który pozostał:

“Pod koniec wiersza jest napisane o piłce: “Teraz uspokaja się!” - Co jeszcze mogłaby robić?
Przychodzą Wam na myśl jakieś pomysły na dzieła sztuki z piłką? Teraz możesz też rzucać i łapać.”
(Przemyślenia metodyczne znajdują się przy poradach)

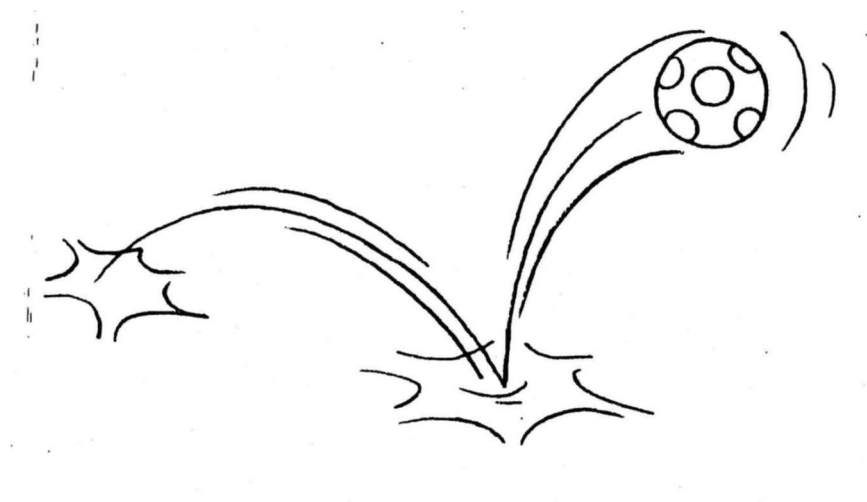
D 2

Wiersz “Moja piłka”

Moja piłka

Piłka,
co potrafi, pokaże wam
Skacze wysoko jak jakiś pan,
Potem
Wysoko, jak krowa,
Potem
Wysoko, jak cielę,
Potem,
Wysoko, jak mysz,
Potem,
Wysoko, jak wesz,
Potem
Uspokaja się”

Josef Guggenmos



5.lekcja: Koordynacja – Zdolność rytmizacji ruchów

Czas	Nauczyciel	Uczniowie	Ćwiczenia	Środki dydaktyczne
Wstęp				
5 -7 min.	- Nauczyciel demonstruje jak odbijać piłkę do taktu muzyki	- Uczniowie naśladują ruchy nauczyciela i próbują wyczuć rytm muzyki	Kozłowanie w rytm muzyki (sposób dowolny)/alternatywa: „Kozłujący takt” (E1)	Odtwarzacz cd, muzyka, piłki (piłki gimnastyczne, minipiłki do koszykówki)
Część główna				
25-30 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Nauczyciel powtarza różne formy aerobiku (z/bez muzyki) - Nauczyciel demonstruje połączenia elementów aerobiku i ruchów z piłką 	- Uczniowie naśladują zaprezentowane ruchy i próbują wykonać je w rytm muzyki (z /bez piłki)	Aerobik z piłką (E2)	Odtwarzacz cd, muzyka (120-125 bpm), różne piłki (piłki gimnastyczne, minipiłki do koszykówki, piłki do siatkówki), plakat, wiersz
Część końcowa				
5 min.	- Nauczyciel wprowadza krótkie ćwiczenia rozciągające lub relaksujące	- Uczniowie powtarzają ćwiczenia	Program ćwiczeń rozciągających	Odtwarzacz cd, muzyka
Omówienie, refleksja, zakończenie				

E 1

“Kozłujący takt”

Cel: Rytmiczne poruszanie się z przyrządami

Poziom trudności: **

Organizacja/ formy pracy: cała grupa, praca indywidualna

Przyrządy/ materiały: na dziecko: 1 piłka gimnastyczna

Pozostałe cele rozwojowe:

koordynacja:

- Umiejętność rozróżniania kinestetycznego
- Umiejętność orientacji przestrzennej
- Umiejętność reagowania

Zadanie:

Dzieci równomiernie rozmieszczają się na sali gimnastycznej. Każde dziecko ma piłkę gimnastyczną.

Dzieci mają za zadanie kozłować piłkę gimnastyczną w rytmie 4x prawą ręką i 4x lewą ręką stojąc w miejscu.

Ewentualnie po odpowiednim czasie ważne aspekty rytmicznego kozłowania zostaną nazwane i zademonstrowane, np.:

- Kierowanie wzroku na piłkę
- Ostrożnie sterować piłką ręką kozłującą
- Towarzyszyć kozłowaniu liczeniem
- Prowadzić ruch kozłowania równomiernie względem tempa, zakresu i punktu docelowego

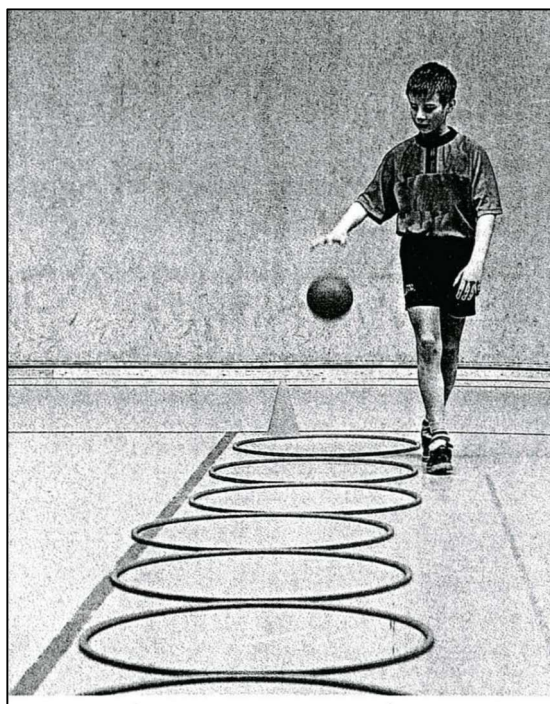
Wariacje:

- Zmieniać rytm kozłowania, np. 2x lewo, 2x prawo, 1x lewo, 3x prawo
- “Kozłowanie liniowe”: rytmiczne kozłowanie nad linią (liną) z prawej i z lewej strony
- “Kozłowanie z oponami”: kilka opon (tłum: cienkich) rozkłada się za sobą po podłodze, idziemy obok i rytmicznie kozłujemy w środku okręgu (patrz zdjęcie)
- “Kozłowanie w alejce”: ułożyć alejkę z opon, idziemy przez alejkę i rytmicznie kozłujemy w środku opon
- Rytmiczne kozłowanie w różnych pozycjach ciała, odległościach, kierunkach i kombinacjach ruchu (patrz przykład 12)

- Rytmiczne kozłowanie z użyciem różnych piłek (patrz przykład)
 - Rytmiczne kozłowanie do różnych celów (patrz przykład 4)
- Kozłowanie dwoma piłkami, obie piłki w tym samym momencie mają kontakt z podłogą
- Jak wyżej, piłki na przemian dotykają podłogi
 - Jedno dziecko wykonuje różne formy kozłowania (w miejscu, w ruchu); partner dopasowuje się do rytmu kozłowania
 - Partner A kozłuje, po chwili partner B przejmuje piłkę bez przerywania rytmu kozłowania
 - Cztero dzieci tworzy kwadrat, kozłują każdorazowo 4razy w miejscu, po czym rzucają piłkę partnerowi z prawej i kozłują dalej nową piłką w tym samym (albo uprzednio ustalonym nowym) rytmie
 - Jak powyżej, po czterokrotnym kozłowaniu, piłki kładzione są na podłodze, dzieci przesuwały się w prawo, podnoszą leżącą tam piłkę i kozłują dalej nową piłką w tym samym (albo uprzednio ustalonym nowym) rytmie
 - Rytmiczne kozłowanie do muzyki

Wskazówki:

- Dzieci opanowują kozłowanie w ogólnej formie
- Dzieci zachowują dostateczny odstęp od innych dzieci i ścian
- Kozłowanie piłki w dużym stopniu zwiększa umiejętność rozróżniania kinestetycznego; punkt ciężkości leży na wspieraniu umiejętności rytmicznych, tak aby dzieci potrafiły możliwie rytmicznie wyprowadzać ruch, kiedy zostaną do tego pobudzone; oznacza to, że ewentualnie może dojść do dużej ilości powtórzeń ćwiczeń ruchowych.



Piłkorobic

Formy organizacji:

- Pomieszczenia (hala, boisko)
- Ustawienia: w blok/ koło/ po przekątnej/ swobodnie w przestrzeni
- Naśladowcze formy uczenia się (pokazywanie/ naśladowanie)
- Naprzemienna praca w pojedynkę, w parach, w grupach (kreatywne formy pracy) / praca grupowa jest do zastosowania dopiero po odpowiednim doświadczeniu
- Użycie muzyki nie jest konieczne (alternatywa: klaskanie), jakkolwiek prowadzi do wysokiej motywacji osób współpracujących
- Hierarchizacja (początkujący - zaawansowany) możliwa do zastosowania poprzez tempo muzyki i wybór kroków (wymóg koordynacyjny!)

Wskazówki metodyczne:

Początkujący

- Powolne tempo muzyki
- "Low-Impact"
- Choreografie mniej wymagające pod względem motorycznym/ koordynacyjnym
- Powolne wprowadzanie kroków bez muzyki/ bez użycia ramion/ później dołożyć
- Powolne ruchy z piłką (ruchy ramion/ ruchy "kożłujące"/ ruchy "rzucające")
- Pierwszy poziom słuchania rytmu muzyki i przekładania go na ruch

PRAKTYKA

Elementy aerobiku + ruchy ramion z piłką

Ruchy w miejscu

"Marsz" w miejscu

- + Biceps Curl
- + ramiona wyprostowane przed sobą
- + ramiona wyprostowane nad głową
- + ramiona na wysokości piersi (łokcie na zewnątrz)
- + wymachy w prawo/ lewo
- + małe kręgi ramionami (przedramionami)
- + duże koła ramionami

"Trucht" + ruchy ramion (patrz powyżej)

“Heel Touch” + ruchy ramion (patrz powyżej)

“Step- Touch” + ruchy ramion (patrz powyżej)

“Marsz”/ “Stój”

- + kozłowanie na 1 i 5
- + Kozłowanie na 1-3-5-7
- + rzucanie/ łapanie na 1 i 5
- + rzucanie/ łapanie na 1-3-5-7

“Step - Touch”

- + kozłowanie (patrz powyżej)
- + rzucanie/ łapanie (patrz powyżej)
- + kombinacja (2 razy kozłowanie/ 2 razy rzucanie/ łapanie)

“Podwójny Step-Touch”

- + ramiona do przodu/ do tyłu
- + kozłowanie
- + rzucanie/ łapanie

Ćwiczenia z partnerem/ w grupie

“Step Touch”/ Alejka

+ organizacja: ustawienie alejki/ twarze do siebie/ jedna piłka na parę/ Step Touch + przekazanie piłki na 1-5 albo 1-3-5-7/ wariacje: pary plecami do siebie

“Marsz”/ Koło

+ organizacja: ustawienie w kole/ piłka na każdą osobę/ podczas marszu kozłować/ rzucać piłkę na 3-5 do sąsiada w prawo/ lewo

“Step- Touch”/ Koło

+ organizacja: ustawienie w kole/ podczas Step Touch kozłować/ rzucać piłkę na 3-5 do sąsiada w prawo/ lewo

„Stój”

+ organizacja: ćwiczenie w parach, ustawienie naprzeciw siebie/ rzucać i kozłować piłkę na 1-5 (na zmianę)

“Step- Touch”

+ organizacja: ćwiczenie w parach, ustawienie naprzeciw siebie/ przeprowadzić Step Touch/ rzucać i kozłować piłkę na 1-5 (na zmianę)

Bibliografia

A1

Beckers, Dorien (2008): unveröffentl. Skript zur Rhythmusschulung- Gymnastik/Tanz. Essen.

A2, A3

Beckers, Dorien (2008): unveröffentl. Skript zur Rhythmusschulung- Gymnastik/Tanz. Essen

Załącznik A2

Büngers, Beate/Busch, Felix/Matuschewski, Anke/Rips, Diane/Weber, Silke (2008): Sport 1./2.

Klasse. Band 2. Reihe Bergedorfer Grundschulpraxis. Buxtehude: Persen Verlag.

B1

Büngers, Beate/Busch, Felix/Matuschewski, Anke/Rips, Diane/Weber, Silke (2008): Sport 1./2.

Klasse. Band 2. Reihe Bergedorfer Grundschulpraxis. Buxtehude: Persen Verlag.

B2

Beckers, Dorien (2008): unveröffentl. Skript zur Rhythmusschulung- Gymnastik/Tanz. Essen.

Busch, Felix/Matuschewski, Anke/Rips, Diane (2007): Sport 3./4. Klasse. Band 2. Reihe

Bergedorfer Grundschulpraxis. Buxtehude: Persen Verlag.

C1

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Niedersächsisches Kultusministerium [Hrsg.] (2008): Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Anregungen zur Förderung motorisch und psycho-sozial auffälliger Kinder in der Schule, Verein und Kindertagesstätte. Band 1 Koordination. 1. Auflage 2005. Darmstadt: Frotscher.

C2

Busch, Felix/Matuschewski, Anke/Rips, Diane (2007): Sport 3./4. Klasse. Band 2. Reihe

Bergedorfer Grundschulpraxis. Buxtehude: Persen Verlag.

D1, D2

Büngers, Beate/Busch, Felix/Matuschewski, Anke/Rips, Diane/Weber, Silke (2008): Sport 1./2.

Klasse. Band 2. Reihe Bergedorfer Grundschulpraxis. Buxtehude: Persen Verlag.

E1

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Niedersächsisches Kultusministerium [Hrsg.] (2008): Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Anregungen zur Förderung motorisch und psycho-sozial auffälliger Kinder in der Schule, Verein und Kindertagesstätte. Band 1 Koordination. 1. Auflage 2005. Darmstadt: Frotscher.

E2

Beckers, Dorien (2007): unveröffentl. Skript zur Lehrerfortbildung- Ballkorobics. Essen.