

5-6 latki

**I. WAŻNE SŁOWO powtórzenie:**

MOTORYKA DUŻA – stanowi wszystkie obszerne ruchy, w które jest zaangażowane całe nasze ciało lub jego znaczna część, np. ręce i nogi. Jest to taki rodzaj aktywności ruchowej jak: chodzenie, bieganie, skakanie, czołganie się, jazda na rowerze, czy też pływanie.

**II. ZABAWA: „Duży i mały skok”**

Ćwiczenie polega na śpiewaniu oraz naśladowaniu ruchu z nagrania piosenki.

Warto przed piosenką przećwiczyć schemat skoków przedstawiony w ramce obok:

**Propozycja piosenki do zabawy:**

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

**III. ĆWICZENIE: „Akcja-reakcja”**

Ćwiczenie polega na chodzeniu w dowolnym kierunku i głośnym liczeniu od 1 do 8.

Po 8 liczenie zaczyna się od nowa od 1.

- na 4 do wykonania jest klaśnięcie;
- na 8 do wykonania jest skok

Chodzenie rozpoczyna się od tempa wolnego, następnie jest przyspieszane i po możliwie najszybszym wykonaniu sekwencji ruchowej tempo jest stopniowo zwalniane.

**KOLEJNOŚĆ:**

mały skok w miejscu

1 skok w PRZÓD ; 1 skok w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 2 skoki w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 1 skok w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 2 skoki w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 1 skok w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 2 skoki w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 1 skok w PRAWO

mały skok w miejscu

1 skok w TYŁ; 1 skok w LEWO

1 skok w TYŁ; 2 skoki w LEWO

1 skok w TYŁ; 1 skok w LEWO

1 skok w TYŁ; 2 skoki w LEWO

1 skok w TYŁ; 1 skok w LEWO

1 skok w TYŁ; 2 skoki w LEWO

1 skok w TYŁ; 1 skok w LEWO

DYŻY skok w miejscu

1 skok w PRZÓD ; 1 skok w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 2 skoki w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 1 skok w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 2 skoki w PRAWO

1 skok w PRZÓD ; 1 skok w PRAWO

1 skok w TYŁ; 2 skoki w LEWO

1 skok w TYŁ; 1 skok w LEWO

1 skok w TYŁ; 2 skoki w LEWO

1 skok w TYŁ; 1 skok w LEWO

**Źródła:**

<http://www.akademiaruchowa.pl/co-to-jest-motoryka-duza-i-mala/>

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>