



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

SGWG  
stowarzyszenie aktywnego  
wspierania gospodarki



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## **Ćwiczenie rozwijające kontrolę kinestetyczną oraz koncentrację uwagi „Po skakance do kłębka”**

**1. Odbiorcy:** uczniowie klasy I

**2. Cele ćwiczenia**

- Rozwijanie sprawności ruchowej
- Rozwijanie koncentracji uwagi

**3. Środki dydaktyczne potrzebne do realizacji ćwiczenia:** 2 skakanek, apaszka do przewiązania oczu, pudełko z przedmiotami codziennego użytku (w tym owoce, warzywa, materiały piśmiennicze).

**4. Przebieg ćwiczenia:**

Uczniowie ustawiają się w kolejce. Zadaniem każdej kolejnej osoby (dobrze jest zdjąć obuwie, żeby lepiej czuć podłoże) jest przejście z zawiązanymi oczyma wzdłuż 2 połączonych skakanek (ustawionych dowolnie: linia prosta, falista). Na końcu toru czeka na ucznia pudełko, w którym ukryty jest przedmiot do rozpoznania przez niego dotykiem. Po rozpoznaniu uczeń zdejmuje apaszkę i wraca do kolejki. Kiedy kolejna osoba rozpoczyna pochód wzdłuż skakanek, nauczyciel umieszcza w pudełku nowy przedmiot.

**5. Cel edukacyjny z podstawy programowej:**

- Rozwijanie sprawności fizycznej.

**6. Obszar podstawy programowej:** wychowanie fizyczne

**7. Zakres modyfikacji:**

Warto zmieniać ustawienie skakanek (tak, żeby uczniowie czekający w kolejce byli zaskoczeni innym torem niż zapamiętali podczas obserwowania ćwiczenia).