

HREYFING LEIKSKÓLABARNA

TRJÁPEMA



Aldur: 5-6 ára.

Áherslupáttur: Jafnvægi, samhæfing og sköpun.

Efniviður: Trjágrein eða prik.

Kennslufræðilegar leiðbeiningar: Hér er unnið með samhæfingu, snerti- og rúmskyn og samhæfingu barnanna. Það má einnig nota annað sem líkist trjágrein, svo sem trélit, heimagerða trjágrein úr pappír sem barnið hefur búið til.

Tími



Hvað?

Hvernig?

Hvers vegna?

Upphitun – 5 mín

Leikur: Símon segir

Símon segir að allir eigi að:

- snerta á sér nafið
- standa á tám
- standa á hælunum
- hoppa hátt
- ganga aftur á bak o.s.frv.

Aðaláherslan í leiknum er á líkamsvitund og tölur. Gefa fyrirmæli um ákveðna líkamshluta og gera einhverja æfingu x oft.

Hægt er að nýta leikinn til að meta styrkleika og veikleika barnanna í hreyfingum.

Aldurshópur ræður því hve flóknar æfingarnar eru.

Hægt að nýta til að efla alla grunnfærni barna á leikrænan og skemmtilegan hátt.

Með því fjölga endurtekningum er hægt að þjálfa þol.

Færniæfingar – 20 mín

Færniæfingar

Liðleikaæfingar:

- Halda um grein með útréttum höndum.
- Reyna að setjast með krosslagðar fætur og standa upp án þess að beygja arma.
- Leggja grein á jörðina og reyna að taka hana upp án þess að beygja hné.
- Halda á grein með útréttum örmum fyrir framan sig, í sitjandi stöðu. Beygja hné milli handa og lyfta fótum yfir grein og rétta úr þeim. Fara sömu leið til baka án þess að snerta grein.
- Halda á grein beint fyrir framan sig, stíga yfir hana með fótunum og sömu leið til baka án þess að snerta greinina.
- Sama og að framan nema nú á að lyfta grein upp fyrir aftan bak og yfir höfuð.

Hoppa:

- yfir grein jafnfætis
 - á hlið
 - beint fram
 - aftur á bak
- yfir grein á öðrum fæti (hægri og vinstri fæti)

Gott að hefja fyrirmæli með „getið þið“ það er hvetjandi fyrir börnin og æfingarnar verða frekar þeirra hugmyndir - þannig fara þau að koma með tillögur af æfingum og túlka sjálf.

Liðleikaæfingarnar eru flóknar og erfitt að útskýra með orðum. Því er best að sýna þær og fá börnin sjálf til að finna lausnir, læra af reynslunni og túlka sjálf.

Hægt að ögra börnunum meira í hoppæfingum og hafa þá 2-2 saman - annar heldur greininni í þeirri hæð sem sá sem hoppar treystir sér til.

Trjágreinar bjóða upp á mikla möguleika til að örva hreyfifærni barna, m.a. stöðuskyn, samhæfingu, jafnvægi og samvinnu.

Þær nýtast einnig í liðleikabjálfun og taktæfingar.

Trommuæfingar með trjágrein er góð úthaldsæfing og krefst aukins blóðflæðis í efri hluta líkamans ólíkt mörgum þolæfingum.

Færni til framtíðar



Niðurlag – 5 mín

Leikur: Trjágrein á ferðalagi

Börnin standa saman í hring og leiðbeinandi kemur trjágrein milli hnjóanna hjá barni, sem síðan snýr sér að því næsta og afhentir greinina með hnjónum.

Leikur sem eflir félagsproska barnanna. Allir í sama liði og hjálpast að við að láta greinina ferðast hringinn.

Bætið við 1-2 greinum til að auka athygli barnanna.

Leikurinn örvar snertiskyn, rúmskyn, sjónskyn og samhæfingu barnanna.



Embætti landlæknis