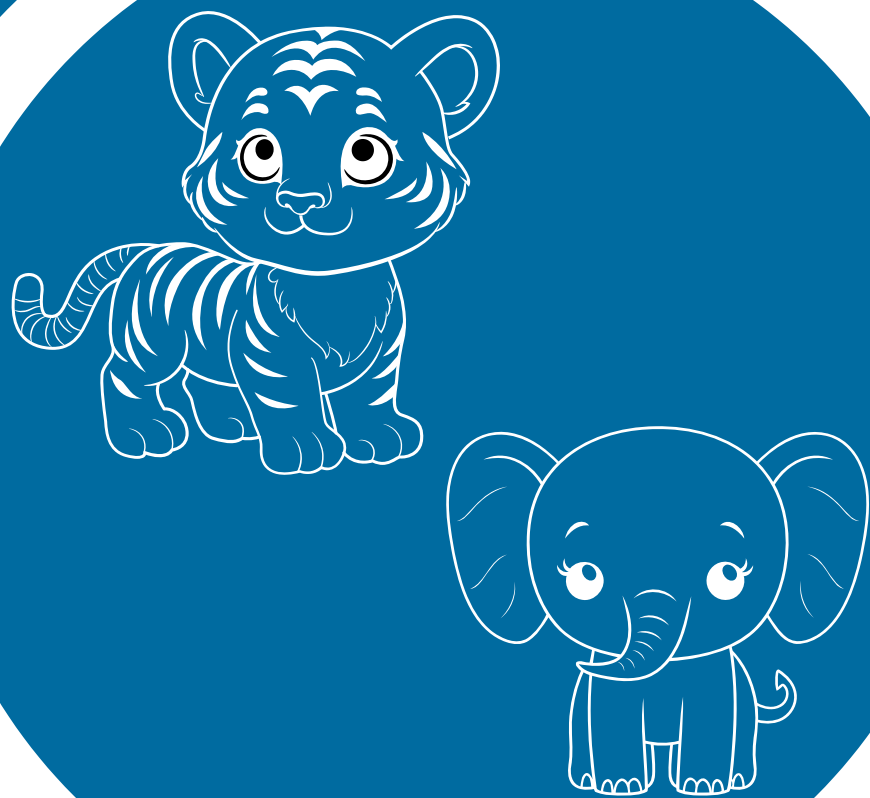


HREYFING LEIKSKÓLABARNA

DÝRAÞEMA



Aldur: 2-4 ára.

Áherslupáttur: Jafnvægi, samhæfing, hopp og stökk.

Efniviður: Gangstéttakantar, lágir kantar og gangstétt. Einnig má nota breiða hvíta línu á bílastæðum, brún á sandkassa og langar spýtur.

Kennslufræðilegar leiðbeiningar: Segðu sögu – fléttaðu æfingar dagsins inn í lítið ævintýri þar sem dýr spila stórt hlutverk. „Í dag ætlum við í lítið ferðalag þar sem við erum öll dýr og ætlum að skoða hverfið okkar....“.
Galdraðu börnunum markvisst í einhver dýr sem þau þekkja og þannig fá þau fyrirmynd af hreyfimyndstri.

Tími 

Hvað?

Hvernig?

Hvers vegna?

Upphitun - 5 mín

Leikur: Töfrahatturinn

Mjög gaman að vera með hatt – síðan er farið með eftir farandi orð: „Hókus pókus fíla rókus - nú breytast allir í“.

Einfaldur ímyndunarleikur þar sem börnunum er galdrað í alls kyns dýr eða tæki.

Gott að leyfa þeim að koma með hugmyndir sjálf.

Leikurinn gefur þeim sem leiðbeinir tækifæri til að fylgjast betur með styrkleikum og veikleikum barnanna.

Færniæfingar - 20 mín

Jafnvægisæfingar á gangstéttarkanti

Ganga:

- beint áfram
- á hælunum
- hænuskref
- alltaf með hægri fót á undan
- alltaf með vinstri fót á undan
- hliðarskref
- aftur á bak
- aftur á bak á tám
- aftur á bak á hælum
- hænuskref aftur á bak
- með hendur út til hliðanna, á mjöðm, upp í loft aftur á bak og áfram

Hopp og stökk á gangstétt:

- hvert barn velur sér eina hellu og hoppar eins hátt upp og hægt er
- hoppa fram á við á milli hellna
- hoppa aftur á bak á milli hellna
- hoppa til hliðar á milli hellna
- taka tilhlaup og stökkva yfir 1-2 hellur
- taka tilhlaup og stökkva eins langt og hægt er

Með því að segja sögu getur þú lætt inn þessum æfingum auðveldlega. Þegar spuninn er kominn í gang þá koma börnin sjálf með hugmyndir að því hvað gerist næst í sögunni. Veljið efnivið eftir aldri/getu barnanna.

Þeim yngri nægir bein lína á jöfnu undirlagi. Þegar hækkun bætist við er gott að bjóða höndina til stuðnings, leggja hönd á öxl barnsins og vera við hlið barnsins.

Allar æfingarnar miðast að því að efla grunnfærni barnanna. Hopp og stökk eru grunnhreyfiæfingar en á sama tíma er verið að þjálfa jafnvægi, lendingar og samhæfingu. Þol, kraftur og liðleiki fléttast inn í allar æfingarnar. Með því að fjölga endurtekningum má fá hjartadæluna til að pumpa meira. Hverja æfingu má gera nokkrum sinnum og eftir virkni barnanna.

Færni til framtíðar



Niðurlag - 5 mín

Umræða

Setjast saman í lokin og ræða um verkefni tímans.

Fá börnin til að nefna líkamsparta sem voru notaðir markvisst og hvernig þið gerðuð ákveðnar æfingar.

Vinna með vitsmunaproskann og íslenskt mál í tengslum við æfingarnar.
Eykur orðaforða barnanna.