

HREYFING LEIKSKÓLABARNA

TRJÁPEMA

Aldur: 2-4 ára.

Áherslupáttur: Samhæfing, liðleiki, þol og sköpun.

Efniviður: Trjágreinir.

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?

Leikur: Símon segir

Símon segir að allir eigi að:

- snerta á sér nafið
- standa á tám
- standa á hælunum
- hoppa hátt 2
- ganga aftur á bak o.s.frv.

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

Símon segir er leikur sem býður upp á ólíka reynslu og tækifæri fyrir leiðbeinanda að læða inn grunnhreyfingum, magn og afstöðuhugtökum sem og líkamsvitund. Gefur einnig tækifæri til að meta færni barna í hoppum, jafnvægi og fleira.

Æfingar með trjágrein

- Setja grein milli fóta og hlaupa um eins og knapi á hesti.
- Setja grein milli fóta og hoppa um eins og kengúra.
- Halda grein með útréttum höndum, hlaupa um og leika bíl.
- Leggja grein á jörðina og ganga og hlaupa í kringum hana.
- Leggja grein á jörðina, setja hendur í jörðu öðru megin við grein og sveifla fótum yfir hana, gera nokkrum sinnum.
- Kasta grein upp í loft með annarri hendinni og grípa. Prófa bæði að grípa og kasta með hægri og vinstri hönd.
- Sveifla grein í kringum sig eins og skylmingamaður.
- Kasta grein eins og spjót, fyrst úr kyrrstöðu og svo með tilhlaupi.
- Merkja með stein hve kastið var langt og gera svo aftur og reyna að ná lengra.
- Tromma með tveimur greinum og slá takt.
- Tromma eins lengi og hægt er.

Gott að hefja fyrirmæli með „getið þið“ það hvetur börnin meira áfram og æfingarnar verða frekar þeirra hugmyndir. Á þann máta fara þau sjálf að koma með tillögur af æfingum og túlka sjálf. Lögun greinanna og áferð örvar snertiskyn og sjónskyn.

Trjágreinir bjóða upp á mikla möguleika til að örva hreyfifærni barna, m.a. stöðuskyn, samhæfingu, jafnvægi og samvinnu. Þær nýtast einnig í liðleikþjálfun og taktæfingar. Trommuæfingar með trjágrein er góð úthaldsæfing og krefst aukins blóðflæðis í efri hluta líkamans ólíkt mörgum þolæfingum.

Færni til framtíðar



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.

Leikurinn örvar snertiskyn, rúmskyn, sjónskyn og samhæfingu barnanna.