

Gimnastică: Echilibru 2

Elevii trebuie să dezvolte abilități fundamentale de mișcare, să devină din ce în ce mai competenți și încrezători și să își extindă agilitatea, echilibrul și coordonarea, individual sau împreună cu alții.

Obiective/Rezultate ale învățării:

- Elevii vor înțelege că echilibrul este un moment de nemișcare, necesitând un grad de efort pentru execuție.
- Elevii vor învăța să stea în echilibru mutându-și greutatea pe diferite părți ale corpului.
- Elevii vor învăța să își țină echilibrul, mai întâi pe podea și apoi folosind diverse echipamente (saltele, bănci etc.).

Durată: 45 minute

Material/Echipment:

- Echipament cu înălțime mică incluzând bănci (chiar și întoarse), scaune, scări, scânduri puse pe 2 scaune, saltele.
- Cartonaje cu sarcini pentru a stimula idei pentru noi metode de a menține echilibrul.

Mediu/Spațiu: Sală de sport

Personal suplimentar: Personal suplimentar pentru suport, dacă este nevoie

TIC oportunități

- Elevii pot să folosească o cameră digitală pentru a face fotografii cu diferite forme și poziții precum și folosirea mâinilor și picioarelor.

Sănătate și siguranță

- Ajută îmbrăcămintea și încălțăminte elevilor la învățare în condiții de siguranță?
- Este spațiul sigur și liber pentru a se putea lucra în el?
- Sunt elevii conștienți de alții atunci când sunt în mișcare și lucrează?
- Și-au făcut toți elevii încălzirea corespunzător?

Descrierea activității

- Pregătirea: Încălzire/Introducere
- Q & A: de ce este importantă încălzirea? Cum se modifică organismul în timpul exercițiului?
- Mișcările: se folosesc mișcările din lecția anterioară. elevii își folosesc mâinile și picioarele pentru a se mișca ușor în sală. Încurajați-i să schimbe viteza de deplasare și direcția, mișcându-se în lateral, înainte și înapoi.
- Introduceți și sărituri în deplasare.

Exerciții la sol

- Sarcină: De a menține echilibrul în diverse moduri.
- Ce te face să-ți echilibrul? discutați ce se înțelege prin echilibru și apoi acordați elevilor timp să exerseze diverse poziții de echilibru. Ce părți ale corpului să folosească / sugerați diferite moduri de îmbunătățire a echilibrului. Căutați împreună diverse poziții de echilibru. Discutați importanța menținerii siguranței.
- Elevii lucrează câte doi/patru pentru a demonstra echilibrul. Cereți unora dintre el să facă o demonstrație în fața ăntregii clase.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Observatorii ar trebui să poată descrie partea corpului pe care se echilibrează și ce formă prezintă. Discutați despre diferitele părți ale corpului care pot fi utilizate. Prezentați ideea că unele părți ale corpului pot fi puncte de susținere în timp ce altele sunt linii de susținere. Reușesc elevii să identifice care poziții de echilibru folosesc punctele de susținere și care liniile de susținere ca bază?
- Dați-le șansa să exerseze anumite poziții de echilibru văzute la ceilalți copii. Menținerea echilibrului pe spate, burtă, laterale, umeri etc. Încurajați-i să se gândească la forma pe care o reprezintă în momentul echilibrului. Accentuați faptul că menținerea echilibrului cere un grad de efort.
- Provocați copiii să încerce să mențină echilibrul pe părți mici ale corpului sau pe puține puncte de sprijin. Pot ei să își mențină echilibrul pe 2 mâini și un picior? Pot ei să mențină echilibrul când corpul este aproape de podea?
- Elevii explorează diverse moduri de a intra și a ieși din poziția de echilibru.
- Elevii își aleg un punct de plecare, se deplasează până la alt punct un intră în poziția de echilibru. Poziția este menținută timp de 3 secunde după care se deplasează către un punct de final.
- Li se reamintește elevilor că secvențele de mișcări și poziție de echilibru trebuie să arate control, fluiditate și schimbare.
- Cereți unora dintre elevi să arate secvența lor întregii clase. Cereți observatorilor să evalueze ceea ce au văzut. Restul elevilor vor descrie ceea ce fac ei și ce părți ale corpului folosesc. Poziția de echilibru arată un moment de încremenire și cere efort pentru a fi menținută? Secvențele arată control, fluiditate și schimbare?

Echipamente cu înălțime mică

- Reamintiți-le elevilor regulile de siguranță privind utilizarea echipamentului.
- Asigurați-vă că aveți destul echipament pentru 5-6 grupuri.
Direcționați fiecare grup către un echipament.
- Elevii explorează diferite moduri de a utiliza echipamentul pentru menținerea echilibrului.
- Elevii trebuie să conceapă o secvență scurtă de mișcări în care să se miște peste, în jurul, sub sau de-a lungul echipamentului și să includă cel puțin o poziție de echilibru. Acordați destul timp copiilor pentru aceasta.
- Selectați câțiva elevi pentru a demonstra ceea ce au conceput. Restul clasei trebuie să descrie ce mișcări și părți ale corpului au folosit. Poziția de echilibru arată un moment de încremenire și cere efort pentru a fi menținută? Secvențele arată control, fluiditate și schimbare?

Sarcini suplimentare

- Elevii se schimbă la alt echipament.
- Secvențele vor include schimbări ale vitezei de execuție. Încurajați elevii să folosească mișcări lente și rapide pentru a ieși din poziția de echilibru. Interacționați cu grupurile cerând elevilor să descrie ce mișcări execută.
- Încurajați elevii să schimbe poziția de echilibru cât mai frecvent. Provocați-i să treacă dintr-o poziție de echilibru în alta. Dacă timpul o permite, dați-le elevilor oportunitatea de a exersa pe mai multe tipuri de echipamente.
- Reamintiți-le regulile de a părăsi echipamentul în siguranță la terminarea exercițiului. La final, cereți-le să găsească un spațiu liber pe podea și să se așeze.

Relaxare

- Din poziția șezând, cereți-le elevilor să se întindă și să întindă mâinile deasupra capului ținând picioarele întinse și apropiate.

Cereți-le apoi să se ghemuiască încet, ținând genunchii apropiați de piept.

- Să întindă apoi picioarele rămânând în poziția șezând.
- Aducând genunchii către coate, să se ridice și să se întindă pentru a termina secvența.

Indicații pentru evaluare:

- Reușesc copiii să stea în poziție de echilibru pe diferite părți ale corpului?
Reușesc ei să stea în poziție de echilibru atât pe podea cât și pe echipamente?
- Înțeleg ei că trebuie să existe un moment de încremenire și un grad de efort pentru a fi menținută poziția de echilibru?

Ce se întâmplă după?:

- Elevii pot executa o scurtă secvență de mișcări care să includă și două poziții de echilibru.
- Elevii pot executa o scurtă secvență de mișcări care să includă și o poziție de echilibru în care greutatea lor va fi lăsată de tot sau doar parțial pe mâini.
- Pozițiile de echilibru / secvențele de mișcări pot fi executate și la diferite echipamente.