

Dzieci trenują w domu

Trójkątne znaczniki

Trójkątne znaczniki są najczęściej wykorzystywane w treningu sportów zespołowych, np. piłka nożna, do wyznaczania obszaru wykonywania ćwiczenia lub wydzielenia części boiska. Ich kształt pozwala dodatkowo potraktować je jak strzałki, wskazujące kierunek np. biegu.

W takim pierwotnym, czy też oryginalnym zakresie możemy je wykorzystać w domu. Są świetnym elementem torów przeszkód lub wskazaniem linii, wzdłuż której należy przebiec, skakać, itp.

Można też zaproponować całą masę pomysłów nieoczywistych 😊

Zacznijmy od tego, że nasze trójkątne znaczniki można położyć na dwa sposoby (standardowo i „do góry nogami”). To daje nam spory zakres zabaw i możliwości. Np. rozkładamy znaczniki na podłodze i mierzymy czas ich jak najszybszego odwrócenia.

Korzystamy również z tego, że są w różnych kolorach i... kolejne zabawy gotowe. Np. należy zebrać tylko czerwone. Albo tylko białe odwrócić. Ewentualnie jedno dziecko zbiera tylko czarne i czerwone, a drugie tylko białe i zielone. Przechodzimy w ten sposób do sportowej matematyki i zbieramy określoną liczbę znaczników lub tworzymy ciąg, układając np. coraz więcej znaczników we wskazanych miejscach.

Świetnie sprawdza się też łączenie trójkątnych znaczników z innym, pokazywanym przez nas w poprzednich dniach sprzętem.

Pamiętacie piłkę na sznurku? Rozkładamy wokół siebie znaczniki, które będą w zabawie cennymi klejnotami. Sami wcielamy się rolę smoka pilnującego skarbu. Kręcimy w tym celu wokół siebie piłką na sznurku. Zadaniem dziecka jest podkraść się (na czworaka, szybko podbiegając lub pełznąć) i „wykraść” któryś klejnot, bez złapania przez ogon smoka (piłka na sznurku)

Bardzo dobrze sprawdza się też łączenie znaczników z piłkami i to wszelkiego rozmiaru. Można je (piłki) układać, przekładać lub w znaczniku przenosić. Takie zadania wymagają koncentracji i wzmożonej uwagi.

Zapraszamy do obejrzenia filmu na stronie Zdrowo i Sportowo

<http://zdrowoisportowo.edu.pl/2020/04/03/dzieci-trenuja-w-domu-trojkatne-znaczniki/>

A czym można zastąpić oryginalne znaczniki?



ZNACZNIKI

1. papierowe talerzyki
2. papierowa czapka (z obciętym czubkiem)
3. wycięte z kartonu koła lub inne kształty