

Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

Klasa: VII, VIII. U.z.

Data: 15-17. 04.2020

Rodziec/ opiekun zwraca uwagę na prawidłową postawę podczas wykonywania ćwiczeń i pracy przy biurku/ komputerze.

Temat: Usprawnianie ruchowe

1. Stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego:

- Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki,
- Podskoki, skoki żabki,
- marsz z wymachami rąk i nóg,
- zeskakiwanie z ławeczki,
- przysiady i wstawanie, • turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała
- naleśnik zwijanie dziecka w koc, następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg, z wykorzystaniem woreczków, języków,
- zabawy w przepychanie i siłowanie się,

2. Usprawnianie układu dotykowego:

- kreślenie na plecach dziecka znaków, figur, cyfr, liter,
- robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu,
- smarowanie dłoni pianką do golenia, kisiem, farbami,
- dotykanie poszczególnymi palcami odpowiednich faktur,
- różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania,
- opukiwanie dłoni klockiem,

3. Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenną:

- nazywanie i dotykanie poszczególnych części ciała
- rzucanie woreczków wg instrukcji: do góry, do tyłu, w lewo, w prawo w dół,
- dotykanie i poruszanie prawymi i lewymi częściami ciała • wrzucanie woreczków do kosza ustawionego przed dzieckiem zgodnie z instrukcją: prawą ręką dwa woreczki, lewą ręką jeden woreczek
- poruszanie się wg instrukcji: zrób dwa kroki do przodu, trzy kroki do tyłu, jeden w prawo,
- zabawa w lustro – powtarzanie ruchów drugiej osoby,

4. Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności:

- Czołganie się po podłodze w przód i tył
- rzucanie do celu tyłem,
- kreślenie symetrycznych kół stopami i łokciami,
- chodzenie po ławeczce w przód, tył, bokiem, zrzucanie nogą woreczków, chodzenie z woreczkiem na głowie,
- klaskanie dłońmi nad głową, z przodu z tyłu i po bokach,
- czworakowanie bokiem,

5. Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:

- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana,
- skoki pajacyka, • uderzanie prawą ręką w lewe udo i lewą w prawe,
- w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki i prawej nogi,
- w leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej,
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem,