

Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

Klasa: VII, VIII U.z.

Data: 20 - 24. 04.2020

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

Zabawy relaksacyjne i wyciszające wykonujemy wraz z dzieckiem, kiedy jest ono pobudzone. Ćwiczenia usprawniające wykonujemy na początku dnia, lub w momencie, kiedy dziecko długo wykonuje zadania z kartami pracy. Rozgrzewkę na początku dnia.

Temat: Ćwiczenia usprawniające ruchowo.

Rozgrzewka:

Każdą z niżej wymienionych figur, wykonujemy w trzech seriach po pięć powtórzeń.

- Przysiady wykonywane na zmianę, trzymając się za ręce;
- brzuszki z kłaśnięciem w dłonie;
- chód bokiem, krokiem „odstawno-dostawnym” z ugiętymi kolanami;
- przysiady z lekkim wyskokiem;

Przykładowe ćwiczenia wyciszające:

- „Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech
- „Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3x.
- Maszerowanie przy ulubionej piosence.

Ćwiczenia sportowe:

Zestaw 1

- 1.Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko
- 2.W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
- 3.Zabawa w pchanie tacek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
- 4.Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)

5.Szybki sprint w miejscu.

Zestaw 2

- 1.Kłęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do kłęk podpartego. (+/- 10 ruchów)
- 2.Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
- 3.Ćwiczenie dużych grup mięśniowych "Kto silniejszy". Siadamy naprzeciwko dziecka: siad skrzyżny. Podajemy sobie ręce. Kolana dotykają Przeciągamy się raz w jedną, raz w drugą stronę.
- 4.Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podzucamy i chwytamy, ale po każdym podzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo
- 5.Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.

Zestaw 3

- 1.Dzieci stoją w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołysząc się na boki. Na hasło „bardzo silny wiatr” zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.
- 2.Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).
- 3.Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podzucamy i chwytamy, ale po każdym podzucie robimy przysiad, łapiemy.
- 4.Biegamy w tempie przez nas podanym np. na bębenku. Na hasło "Lis" zajączki chowają się, czyli: przysiad podparty, głowa nisko opuszczona.
- 5.Zamieniamy się w małe "Wróbelki" i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.

Zestaw 4

- 1.Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)
- 2.Kręcimy skakanką (na takiej długości na jaką pozwalają nam domowe warunki) a dziecko próbuje ją przeskoczyć. W miarę nabywanej wprawy – kręcimy coraz szybciej.
- 3.Małe kaczuszki – robimy przysiad, chwytamy się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę. (dystans to około 10 metrów)
- 4.Biegamy w różnych kierunkach w tempie podanym przez nas na dowolnym instrumencie. Na sygnał, czyli np. mocne uderzenie w instrument, zatrzymujemy się i wykonujemy okrężne ruchy ramionami, tzw. skrzydła wiatraka.
- 5.Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę i zataczamy koło w drugą stronę).