

Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

Klasa: V, VI. 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.

Temat: Zabawy relaksacyjne z kocem

1. Turlanie dziecka w kocu: dorośli raz z jednej, raz z drugiej strony podnoszą koc w górę, by Dziecko mogło się kulać od końca do końca.
2. Naleśnik: zawijamy dziecko ciasno w rulon z głową poza kocem, zostawiamy na kilka minut, a potem je rozwijamy. (Starsze dzieci mogą próbować chodzić w naleśniku; pamiętajmy, by pomóc im wstać i asekurować je).
3. Prezent: sadzamy / kładziemy dziecko na środku koca, zawijamy chwytając rogi koca; dziecko musi się z niego odkopać, odwinąć.
4. Namioty: w różnych wersjach, np. koc rozłożony na plecach dorosłych, koc przydepnięty stopami dorosłych, którzy w dłoniach trzymają rogi koca.
5. Ścieżka z koców: dzieci bosą chodzą po rozłożonych na podłodze kocach (mogą zamknąć oczy, co spotęguje wrażenia dotykowe). Wtedy pamiętamy, by asekurować dzieci.
6. Koc jako kamień: dzieci przechodzą z koca na koc stawiając duże kroki.
7. Jazda na kocu: dziecko zajmuje miejsce na kocu w dowolnej pozycji, a dorosły ciągnie koc.
8. Podrzucanie w kocu: zawsze z baczna obserwacją dziecka i niezbyt mocno.

Inne zabawy relaksacyjne:

"Zwinny kotek"

W zabawie wykorzystujemy delikatne chustki z tiulu lub papieru. Jedną ręką podzucamy chustkę w górę, a drugą ręką chwytamy opadającą chustkę. Nie wolno upuścić chustki na podłogę.

„Tańczą różne części ciała”

Do muzyki relaksacyjnej tańczą np. dłonie, lewa noga, prawa noga, głowa itp.

„Sen”

Dzieci kładą się na dywanie w dowolny sposób. Prowadzący prosi dzieci, aby wyobraziły sobie, że śpią, a następnie wydaje określone polecenia: – Śpimy na prawym boku, – Śpimy na brzuchu, – Śpimy na plecach, – Śpimy na lewym boku, – Śpimy z rękami pod głową, – Śpimy i jest nam zimno, – Śpimy i jest nam gorąco, – Śpimy i mamy piękne sny. Śpimy oddychając spokojnie i głęboko, – Budzimy się powoli, – Przeciągamy się, – Wstajemy.

Zabawa odprężająca „Jeże”

Przy cichym akompaniamencie dzieci wędrują po sali na czworakach. Na głośny sygnał zwijają się w kłębki jak jeże – kłękają na obu kolanach, chowają głowę obejmując ją ramionami, mocno wyprężają plecy. Pozostają w tej pozycji do chwili ustania sygnału, po czym drepczą na czworakach, jak poprzednio. Po zabawie należy dać dzieciom do wykonania zadanie wymagające wyciągnięcia się w górę i wyprostowania całego ciała, np. zrywanie jabłek, sięganie po jakiś przedmiot na najwyższą półkę lub kilkakrotne klaśnięcie wysoko nad głową z jednoczesnym skokiem w górę.

Ćwiczenie wyciszające i odreagowujące

Wszyscy ustawiają się w kole trzymając się za ręce. Od pozycji w przysiadzie unoszą się coraz wyżej, a na końcu wysoko wyskakują w górę.

Ćwiczenia usprawniające

Ćwiczenia zwinnościowe

- z leżenia tyłem – skulenia
- z przysiadu podpartego, umiejętność wykonania przetoczenia w tył na plecy z nogami ugiętymi
- z przysiadu podpartego umiejętność wykonania przetoczenia w tył na plecy o nogach – wyprostowanych złączonych lub w rozkroku.
- z leżenia przetrzutowego poprzez ugięcie w biodrach i stawach kolanowych przejście do przysiadu podpartego
- z przysiadu podpartego, odbiciem, próba oderwania nóg od podłoża (tzw. wierzganie konika)
- próba wykonania stania na głowie z oparciem (asekuracja – pomoc)
- próba wykonania stania na ramionach (asekuracja przed upadkiem głowę)

Ćwiczenia koncentracji

- w siadzie na krześle skupienie uwagi przez 10 do 15 sekund na obrazie telewizyjnym
- w siadzie na krześle skupienie uwagi z dłońmi położonymi na kolanach
- te same ćwiczenia ze stopniowym wydłużaniem czasu skupienia uwagi na obrazie telewizyjnym
- chody (poruszanie się) z woreczkiem na głowie
- chody z dwoma woreczkami umieszczonymi na barkach
- chód z woreczkiem położonym na grzbiecie wyciągniętej dłoni
- próba podskoku z woreczkiem uniesionym na głowie

- podawanie ręki do przywitania z równoczesnym skierowaniem wzroku na osobie witającej

Ćwiczenia skoczne

- próba podskoku w górę w miejscu
- próba przeskoku obunóż przez przeszkodę (laska gimnastyczna)
- próba przeskoku obunóż przez przeszkodę – poszerzenie przeszkody, np. dwie linie, dwie laski itp.
- zeskoki w dół z różnych wysokości (np. schody)
- skoki obunóż na odległość, podskoki jednonóż
- seryjne podskoki obunóż w przód
- wieloskoki (z nogi na nogę)
- podskoki przy pomocy skakanki
- podskoki obunóż z ćwierć i półobrotom
- seryjne podskoki na małym batuciku

Ćwiczenia lokomocyjne

- pełzanie i chód na czworakach
- przetaczanie wokół podłużnej osi ciała (z leżenia przodem, bokiem i tyłem)
- siady proste z rękami na kolanach
- siady proste podparte, siady klęczne i klęki
- stawianie stóp w określonym miejscu
- chody w przód na całych stopach z pomocą i samodzielnie
- chody w przód na palcach z pomocą i samodzielnie
- chody o bosych stopach po kamieniach lub macie korekcyjnej
- chody w tył z pomocą i samodzielnie
- chody w bok (z pomocą), krok odstawno – dostawny
- obroty wokół podłużnej osi ciała (w lewo, prawo)
- chód z tzw. omijaniem przeszkód (slalomy)
- chód po różnego rodzajach przeszkodach (krzeselka, kamienie, belki, drewno itp.)