

## Zajęcia sportowe

Nauczyciel Konrad Zaorski

Kl. IV, V U.Z. - wych. Pawelec A.

Data: 11.05 – 15.05 2020

### Temat: Ćwiczenia gimnastyczne

***Pamiętając o zasadach bezpieczeństwa wyjdź na podwórko, lub do lasu, czy parku i przeprowadź trening usprawniający twoje mięśnie. Do ćwiczeń zaprosz członków rodziny.***

***Pamiętaj o stosowaniu ćwiczeń śródlekcyjnych w czasie pracy z komputerem.***

***Mozesz wykorzystywać ćwiczenia z poprzednich lekcji***

### Gry i zabawy z piłką

#### Ćwiczenia zręcznościowe (ożywiające):

1. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Dzieci w lesie” - bieg w różnych kierunkach, a na zawołanie „stój” zatrzymują się i chowają za najbliższe drzewo.
2. Zabawa „Podrzuc piłkę. Dziecko trzyma piłkę. Na sygnał „podrzucamy” dziecko w miejscu podrzuca piłkę do góry i stara się ją złapać. Dziecko kilkakrotnie podrzuca piłkę w górę i łapie. Następnie dziecko maszeruje starając się podrzucić piłkę i ją złapać w marszu.
3. Konkurs odbijania piłki o ziemię (kozłowania). Zadaniem dziecka jest przejść do linii mety kozłując piłkę ręką.
4. Zabawa „Celowanie do obręczy”. Zadaniem dziecka jest rzucanie piłki do obręczy. Zabawę powtarzamy dwa razy, wykonując rzut prawą i lewą ręką.
5. Zabawa „Kto szybciej przetoczy piłkę?”
6. Rodzic, opiekun, rozkłada dwie „drogi ze skakanek. Zadaniem dziecka jest jak najszybsze przetoczenie piłki wzdłuż drogi. Powtarzamy dwa razy- jeden raz dziecko toczą piłkę lewą ręką, drugi raz toczą piłkę prawą ręką.

#### Ćwiczenia kształtujące:

1. „Siad skrzyżny” dziecko stoi trzymając piłkę w dłoniach, siada skrzyżnie (po turecku) trzymając piłkę w wyciągniętych w przód rękach? Ale uwaga staramy się usiąść mając cały czas plecy proste i nie podpieramy się rękami. Ćwiczenia powtarzamy kilka razy.
2. „Skręty tułowia i ćwiczenia zręczności”. Dziecko w siadzie skrzyżnym lekko odbijają piłkę ręką przed sobą i z boku - raz z jednej strony, raz z drugiej.

#### Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową:

1. „Skoki podparte”. Dziecko staje w przysiadzie podpartym i wkładają piłkę między stopy. Próbuja

posuwać się do przodu skokami zajęczymi, trzymając cały czas piłkę między stopami.

### Zajęcia gimnastyczne z wykorzystaniem metod R. LABANA oraz A. M. KNIESSÓW.

1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe : swobodny bieg , na sygnał siad skrzyżny – po turecku
2. Zabawa ożywiająca - Swobodne *brykanie* w dowolnych kierunkach z obrotami i podskokami z towarzyszeniem żywej muzyki. Na przerwę w muzyce każde dziecko wykonuje piękny ukłon i pozostaje w takiej pozycji do czasu, aż zabrzmi muzyka.
3. Ćwiczenie wycucia przestrzeni -Z rozbiegu wyskok w górę , z wyciągnięciem jak najwyżej ręki
4. Ćwiczenie wycucia przestrzeni -rozciąganie całego ciała jak najszerzej i jak najwyżej.
5. Ćwiczenie skoczne - przeskoki obunóż przez patyk, laskę szarfę : w przód, w tył, w bok.
6. Ćwiczenie wycucia własnego ciała i płynności ruchów- Improwizacja ruchowa do muzyki według inwencji dzieci

### Gry, zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne

***Potrzebna będzie plastikowa butelka.***

#### *Przykłady ćwiczeń*

1. Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem. stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.
2. Podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz, jednorącz lub dowolnie .Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: kłaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.
3. W staniu lub siadzie skrzyżnym – podbijanie butelki dłońmi, a następnie toczenie jej po wyciągniętych ramionach /ćwiczyć na zmianę podbijanie i toczenie/.
4. W staniu, butelka w jednej ręce – półprzysiady i wyprosty, z jednoczesnym zataczaniem kół butelką prawą i lewą ręką na zmianę.
5. W staniu, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puścić butelkę i złapać zanim dotknie podłoża.
6. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.
7. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zręczne/.
8. W staniu, butelka w jednej ręce – przekładanie butelki z ręki do ręki, wolno skłaniając się w przód aż do pełnego skłonu. Zatokowanie pełnego koła po podłożu i powolny wyprost tym samym sposobem, zmieniając kierunek podawania butelki.

9. W siadzie skrzyżnym, butelka na kolanach trzymana oburącz – wznos butelki w górę i głęboki skłon w przód.
10. Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo; po kilku powtórzeniach ćwiczenia wykonywać kilka rzutów i chwytów butelki.
11. Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętosklon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętosklonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.
12. Siad klęczny, butelka przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwanie butelki szybkim ruchem w przód i przysuwanie do kolan.
13. Leżenie przodem, butelka z przodu w odległości wyciągniętych rąk lub nad czołem – skłon tułowia w tył, z jednoczesnym uniesieniem butelki /wytrzymać skłon/, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
14. Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach, dłonie na podłożu przy barkach, butelka ustawiona w małej odległości od twarzy – głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Ćwiczący powtarzają ćwiczenie, kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewracać butelkę.
15. Leżenie przodem, butelka w jednej ręce – przekazywanie butelki ruchem okrężnym z ręki do ręki przed twarzą i za plecami w jednym i w drugim kierunku /cały czas ręce proste w łokciach.
16. Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
17. Leżenie tyłem, butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia – przeniesienie nóg za głowę /leżenie przewrotne/ i dotknięcie butelką podłoża. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.
18. Leżenie tyłem, nogi wzniesione i zgięte, butelka między kolanami, ręce wzdłuż tułowia – skłon głowy w przód i podciągnięcie kolan w jej kierunku – czoło spotyka się z butelką – i powrót do pozycji wyjściowej.
19. Siad prosty podparty lub leżenie tyłem, butelka między stopami /pionowo/ - krążenie obunóż w prawo i w lewo, następnie krótki odpoczynek i powtórzenie ćwiczenia.
20. Siad prosty podparty, butelka w pozycji poziomej leży na nogach – wznos nóg – butelka toczy się w stronę brzucha – opuszczenie nóg i uniesienie bioder w podporze na rękach – butelka toczy się w kierunku stóp. Ćwiczenie należy wykonywać spokojnie, bez pośpiechu. Nie rezygnować i powtarzać kilka razy.
21. Siad skulny podparty, stopy na butelce – toczenie butelki palcami stóp w przód i w tył, następnie przetaczanie butelki między stopami od lewej do prawej, zwiększając stopniowo odległość.
22. Siad skulny podparty, butelka między stopami –rzuty butelki stopami, chwytów rękami dowolnym sposobem. Ćwiczący próbują również leżące butelki postawić z pomocą tylko stóp.. Ćwiczyć na zmianę: rzuty i chwytów oraz ustawianie butelek.

23. Butelka z tyłu, trzymana oburącz w dole – w biegu próba dotknięcia butelki palcami stóp lub piętami.
24. Postawa, butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż i jednonóż w przód, w tył, w bok, z półobrotami.
25. Siad skrzyżny, butelka na głowie poziomo, podtrzymywana palcami rąk – prowadzący podaje rytm na tamburynie, który dzieci starają się zapamiętać, a na sygnał wystukują go o podłogę butelkami.