

Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski
kl. VII, VIII U.Z.
Data: 18.05 – 22. 05 2020

Pamiętaj o stosowaniu ćwiczeń śródlekcyjnych w czasie pracy z komputerem.

Możesz wykorzystywać ćwiczenia z poprzednich lekcji.

Temat: Zajęcia sportowe- orientacja przestrzenna / ćwiczenia rozciągające

Są to zabawy wprowadzające odpowiednie reakcje na polecenia słowne. Dziecko wykonuje ruch całym ciałem i znajduje sobie miejsce w przestrzeni w stosunku do przedmiotów.

Przykłady ćwiczeń:

1. Chodzenie po narysowanej ścieżce (w coraz trudniejszych układach).
2. Chodzenie wg instrukcji słownej (idź 4 kroki do przodu, 2 w prawo itp.).
3. Rysowanie ścieżki, po której dziecko przeszło (prowadzenie z głową do góry, z zamkniętymi oczami i kiedy szło z zamkniętymi oczami wg instrukcji słownej).
4. Wymijanie toru przeszkód np. taczka, wózkiem.
5. Zgadywanki ruchowe: odpoznanie treści przekazywanej w symbolice gestowo -ruchowej, własne działanie tego typu np.: "Ojciec Wirgiliusz", "Mowa gestów".
6. Kreślenie na tablicy (jak przy ćwiczeniach koordynacji wzrokowo - ruchowej).
7. Zabawa w pociąg (dzieci tworzą pociąg, w trakcie jazdy zmieniamy kierunek w lewo, w prawo, pociąg pędzi w przód, stale itp.).
8. Dzieci zgrupowane w rzędzie - kolejno każde wymienia co się znajduje w pokoju na lewo, na prawo od niego (nie wolno wymieniać rzeczy powiedzianych przez poprzedników).
9. Skoki piłek - naśladowanie rytmicznych podskoków piłek w miejscu, do przodu, w prawo, w tył.
10. Drzewa na wietrze - dzieci stoją w rozkroku (wiatr wieje z prawej, z lewej strony -dzieci wykonują skłony).
11. Rzuty i chwyt - toczenie woreczka:
 - a) rzuty w górę - chwyt w obie ręce,
 - b) rzuty i chwyt lewą i prawą ręką,
 - c) rzut prawą i chwyt lewą, i odwrotnie,
 - d) stosowanie wymienionych rzutów i chwytów w połączeniu z chodem i biegiem (włączenie elementów dodatkowych: klaśnięcie, uderzenie ręką o kolano itp.),
 - e) toczenie woreczka prawą i lewą nogą z uniesieniem obu rąk do góry, prawą nogę z uniesieniem lewej ręki i odwrotnie.

12. Odbijanie i chwytanie, i toczenie piłeczki:

- a) podrzucanie piłki w górę i łapanie obiema rękami,
- b) odbicie o ziemię, złapanie w górze w obie ręce,
- c) kozłowanie piłki oburącz w miejscu, w chodzie, w biegu,
- d) odbijanie od ściany, chwytanie bez odbicia o ziemię i z odbiciem lewą i prawą ręką,
- e) oczenie piłki ręką prawą, lewą ' po linii prostej, zygzakowatej, omijając przeszkody,
- f) toczenie piłki prawą nogą, lewą nogą.

Ćwiczenia rozciągające:

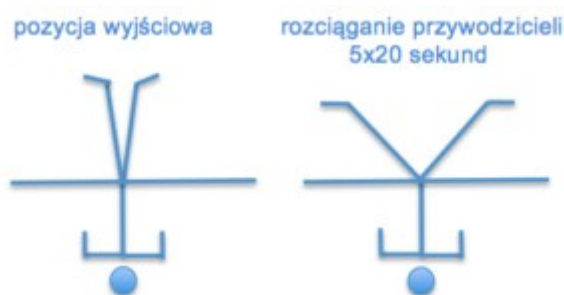
1. Rozciąganie tyłu ud.

Kładziemy się na podłodze przy rogu ściany. Jedną nogę wyprostowaną pozostawiamy na podłodze. Drugą ułożoną pod kątem prostym do tułowia opieramy o ścianę i prostujemy. Wytrzymujemy z wyprostowanymi nogami 15 sekund. Powtarzamy 5 razy na prawą i 5 razy na lewą stronę.



2. Rozciąganie przywodzicieli.

Leżymy na podłodze przy ścianie. Unosimy nogi i opieramy o ścianę. Nogi w stosunku do tułowia powinny pozostawać pod kątem prostym. Odwodzimy nogi od siebie i wytrzymujemy 20 sekund po czym przywodzimy nogi do siebie i odpoczywamy. Powtarzamy 5 razy.



3. Rozciąganie bioder w pozycji leżącej.

Leżymy na podłodze na plecach. Plecy, barki i ręce cały czas pozostają przyklejone do podłogi. Jedną nogę uginamy i przenosimy na drugą stronę czyli np. lewą nogę przenosimy na stronę prawą przyklejając ją do podłogi od kolana w dół. Wytrzymujemy 15 sekund i powtarzamy naprzemiennie 10 razy. 5 razy na lewą i 5 razy na prawą stronę.

pozycja wyjściowa



rozcąganie biodra
5x15 sekund



4. Rozciąganie łydek w pozycji stojącej.

Stajemy naprzeciwko ściany. Ręce wyprostowane opieramy o ścianę. Ustawiamy się tak jakbyśmy odpychali się od ściany wysuwając jedną nogę do tyłu utrzymując przy tym linię prostą nóg i tułowia. Drugą nogę pozostawiamy ugiętą z przodu w wykroku. Pozostajemy w takiej pozycji 10 sekund i zmieniamy stronę. Powtarzamy 5 razy na prawą i 5 razy na lewą stronę.

rozcąganie łydki
5x10 sekund



5. Rozluźnianie więzadeł krzyżowo-guzowych.

Do wykonania ćwiczenia potrzebna jest piłeczka kauczukowa o średnicy 3 cm. Kładziemy się na plecach. Nogi wyprostowane. Piłeczkę kauczukową wkładamy pod spód w obszarze trójkąta kości krzyżowej i szukamy miejsc, w których czujemy wyraźne spięcie i ból. Trzymamy piłeczkę 30 sekund i szukamy następnego bolesnego punktu.



