

## Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

KL. VII, VIII U.Z.

Data: 11.05-15.05

Temat: Rozgrzewka na świeżym powietrzu./ćwiczenia gimnastyczne/ korekcyjne

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

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

*Mozesz wykorzystywać ćwiczenia z poprzednich lekcji*

1. Lekki trucht przez 3 minuty.
2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):
  - opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa)
  - krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
  - bieg tyłem;bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.
3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).
4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde):
  - opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
  - krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
  - krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
  - krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
  - przysiady.

## **Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej**

**potrzebna będzie laska, prosty kijek, patyk.**

1. Bieg w różnych kierunkach z omijaniem lub przeskakiwaniem leżących lasek. Na sygnał zatrzymanie w postawie skorygowanej. - Głowa i szyja wyciągnięte w górę, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, pięty złączone palce lekko rozwarte.
2. Ćwiczenie stóp- Chód „gąsienicą” wokół laski. - „Zwijanie” palców przesuwając po podłodze piętę w stronę palców.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia stóp:
  - Przejść przez trzymaną za końce laskę jedną, potem drugą nogą, przenieść ją za plecami w górę i w przód.
  - W staniu palce stóp obejmują laskę na jednym końcu – posuwanie się krokiem dostawnym od jednego do drugiego końca laski.
  - W staniu bokiem do laski – przeskoki obunóż z jednej strony na drugą. -Stopy złączone, przeskoki na palcach.
  - W siadzie klęcznym, laska za plecami – powolny opad tułowia w przód i powrót do wyprost.
  - W leżeniu przodem laska trzymana oburącz za końce – przenoszenie laski w przód ze skłonem tułowia w tył, następnie na plecy.
4. Ćwiczenie antygravitacyjne- Marsz we wspięciu na palce z laską opartą o głowę.
5. Ćwiczenie oddechowe - W marszu przenoszenie laski przodem w górę-wdech, opuszczanie laski-wydech.

## **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: klaśnięcie 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 wyprost, 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 podłoga.
6. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoga 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. Zatoczenie 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. Powtórzyc 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, chwytami rękami dowolnym sposobem. Ćwiczący próbują również leżące butelki postawić z pomocą tylko stóp.. Ćwiczyć na zmianę: rzuty i chwytami 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 jedenóż 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.