

Zajęcia sportowe

Nauczyciel Konrad Zaorski
kl. VII, VIII U.Z.
Data: 8-10.06.2020

Temat: Ćwiczenia usprawniające ruchowo

Ćwiczenia usprawniające rozwój motoryczny - (motoryka duża).

- bieganie, wchodzenie i schodzenie po schodach, po drabinie, pokonywanie przeszkód, wykorzystywanie placów zabaw i miejsc specjalnie do tego przygotowanych w celu rozwijania sprawności ruchowej
- stanie na jednej nodze, wykonywanie podskoków obunóż i na jednej nodze
- rzucanie i łapanie piłki w grze, z różnych odległości
- rzucanie piłeczkami, lotkami, kulami z papieru
- przerzucanie piłki z jednej ręki do drugiej

Ćwiczenia usprawniające precyzję ruchów rąk i koordynację wzrokowo – ruchową

- ćwiczenia dłoni (machanie, krążenie, klaskanie, naśladowanie np. gry na skrzypcach, na trąbce, układanie modeli z dłoni np. dziób, kula, kwiat, piramidka, wchodzenie po schodach)
- ćwiczenia palców (naśladowanie pisania na komputerze, gry na pianinie, deszczu, rysowania kółek w powietrzu, składanie i rozkładanie palców, układanie modeli z palców np. koszyk, koło)
- strząsanie wody z palców
- zgniatanie większego papieru jedną ręką, dwoma rękoma w kulkę
- zabawy z użyciem pacynek (manipulacja rękoma)
- krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców
- zabawa w kominiarza (wchodzi kominiarz po drabinie...)
- ściskanie miękkich piłek
- zwijanie palcami chusteczek, apaszek, bibułki, robienie wałeczków z ciasta, plasteliny
- przy wolnym chodzie ruchy rąk jak podczas pływania żabką – zabawa w naukę pływania
- zabawa w pociągi – ruch rąk naśladuje obroty kół
- gry w pchełki, bierki, kręgle, bilard stołowy
- rzucanie woreczków lub piłeczek – kto dalej (do usprawniających całe ręce)
- toczenie piłki do dołka
- podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
- wypuszczanie piłeczki tenisowej z ręki w dół i próby chwytania jej w locie samymi palcami

Ćwiczenia równowagi i orientacji.

- Chodzenie po narysowanej linii, ławeczce gimnastycznej, równoważni, krawężniku itp.
- Chody i marsze ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał (dźwiękowy, wzrokowy).
- Chodzenie na jednej nodze
- Ćwiczenie równoważne:
 - a. Dziecko opiera się rękach i nogach.
 - b. Dziecko opiera się na prawej ręce i lewej nodze.
 - c. Dziecko opiera się tylko na prawej nodze.

Powtórz ćwiczenie. Zmiana kończyn.

