

1c wychowanie-fizyczne

25.03.2020

Temat: Gry i zabawy z elementami gimnastyki korekcyjnej.

1. „Opadające liście”. W pozycji stojącej dziecko chwyta stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucają ją do góry i obserwuje jej ruch podczas opadania, po czym odtwarza ten ruch własnym ciałem. Warto powtórzyć tę czynność kilka razy.

2. Kładziemy pod stopy ręcznik lub kawałek materiału i zwijamy materiał stopą od przodu do pięty mocno pracując palcami stopy.

3. Dziecko stoi z rękami wykręconymi na boki, a następnie zachęcamy je, aby kręciło się przez około 10-20 sekund. Następnie samolot ląduje czyli przestaje się kręcić. Za chwilę znów startuje i kręci się w drugą stronę. Zabawę powtarzamy kilka razy, wykonując krótkie przerwy, aby dziecko nie miało zawrotów głowy.

4. Ćwiczenia z piłką, położenie się na piłce klatką piersiową i brzuchem i turlanie w przód i w tył, układanie się na piłce plecami; nogi dziecka oparte na piłce, tułów podparty rękami i turlamy piłkę na boki.

5. Siadamy w klęku na ręczniku lub materiale i odpychając się rękami przesuwamy się po podłodze.

30.03.2020

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

Rozgrzewka: Posprzątaj swój pokój lub pomieszczenie tak aby mieć miejsce do ćwiczenia (1,5metara x 1,5m)

Bieg w miejscu – podnosimy wysoko kolana (3min)

Zadania:

pajacyki (10 powtórzeń x 3 serie) 30 sekund między przerwami

przysiady (10x3)

pompki (10x3) można na kolanach

wejście i zejście na krzesło (10x3)

brzuski na podłodze przy sofie (10x3)

31.03.2020

Zabawy z wykorzystaniem nietypowych przyborów

1. Ćwiczenia wieloznaczne „Pranie”; mały rozkrok, pranie na tarce –skłony w dół z przysiadami sięganiem rękami do podłogi; „płukanie bielizny” –zamachy rękami w prawo i w lewo, „wyciąganie z wody” –wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę (ćwiczenia korekcyjne z zakresu płaskie stopy), „wieszanie” –podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę, (ćwicz. korekcyjne j.w.). Powtórzyć x 5.
2. Ćwiczenia rzutu „Kto potrafi?”; ustawienie kosza lub pojemnika (miska itp.). Dziecko stojące 1 m wykonuje rzut wcześniej przygotowanymi piłeczkami (kulki z gazet, skarpetki zwinięte itp.) rzutem dolnym, po czym można zwiększać odległość od celu.
3. W siadzie skrzyżnym z woreczkiem lub przygotowana kulka na głowie zrzuca ją z głową w przód, w tył, w lewo w prawo.
4. Umieszczamy dowolny przedmiot (kulka, piłeczka itp.) między stopami w pozycji stojącej. Podskokiem staramy się podrzucić przedmiot i złapać go w ręce.
5. Ćwiczenia mięśni grzbietu–stanie w rozkroku z lekkim pochyleniem w przód. Dzieci trzymają ręcznik oburącz za końce, przekładają ją za plecy, mając jedną rękę nad ramieniem, a drugą pod ramieniem przesuwają szarfę w górę i w dół. Powtórzyć x 5.

01.04.2020

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

Rozgrzewka: turlaj piłkę lewą i prawą ręką po podłodze omijając wszystkie przeszkody domowe

Zadanie:

W miejscu:

Toczenie piłki pomiędzy nogami (ósemka) (10 powtórzeń x3serie) 30sekund przerwy między seriami

Porzuć piłkę do góry i postaraj się klasnąć i złapać piłkę (10x3)

Skłony z piłkami do prawej i lewej nogi (10x3)

W marszu lub biegu:

Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką omijając przeszkody domowe (5 minut)

Z partnerem

Podania za głowy oburącz do partnera (10x3) – w przypadku braku partnera odbijamy piłkę o ścianę

Podania sprzed klatki piersiowej (10x3)

Podania jednorącz do partnera (10x3)

06.04.2020

Ćwiczenia w formie zabaw wzmacniające mięśnie grzbietu

1. Ćwiczenia głowy i szyi–siad skrzyżny, ręce na kolanach dzieci naśladują ruchy głowy żółwia wydostającego się i wchodzącego do skorupy. Powtórzyć 5x.
2. Ćwiczenie tułowia–siad klęczny, chusta na kolanach, chwyt chusty –skręt tułowia w prawą stronę przełożenie chusty oburącz za siebie, powrót do pozycji wyjściowej, skręt tułowia w lewo, chwyt chusty i położenie jej na kolanach. Powtórzyć 10x
3. Ćwiczenia rzutu i chwytu–„Rzuć i chwyc” –dziecko przygotowuje sobie trzy przedmioty (które nie ulegną zniszczeniu po upadku na podłogę), trzymaj je w dłoniach. Na dany sygnał podrzucają go do góry i próbują złapać pojedynczo. Powtórzyć 4x.każdy przedmiot
4. Ćwiczenia mięśni grzbietu –przetoczenie się z leżenia tyłem do leżenia przodem. Leżenie przodem, broda oparta na dłoniach, w dłoniach chusta. Niewielki wznos tułowia z powolnym prostowaniem ramion i wyciąganiem się w górę. Powtórzyć 10x
5. Ćwiczenia oddechowe –w pozycji na czworakach dzieci dmuchają na rozłożoną na podłodze chustę lub piórko.

07.04. 2020

ĆWICZENIA Z PRZYRZADMI DOMOWYMI

Rozgrzewka: Znajdź 10 rzeczy domowych twojego ulubionego koloru i przynieś na miejsce ćwiczenia

Zadanie:

Wybierz najcięższą rzecz i podnieś tą rzecz 10 razy w trzech seriach

Rozstaw wybrane rzeczy i przeskocz je praw nogą (3 serie)

Następnie przeskocz te rzeczy lewą nogą (3 serie)

Przeskocz wybrane rzeczy obunóż (3serie)

Wymyśl 5 ćwiczeń z domowymi rzeczami ulubionego koloru i wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń (nagraj filmik z tymi rzeczami i wstaw na whatsapp klasowy- najlepszy film opublikujemy na fb szkoły)

08.04.2020

Zabawy wzmacniające prawidłową postawę ciała

1. Ćwiczenia tułowia –skłony boczne „Drzewami kołysze wiatr”. Dzieci stoją w rozkroku, ręce luźno wzdłuż ciała. Wolne rytmiczne skłony w lewo, w prawo. Po kilku skłonach –wyprost (wiatr przestał wiać i nie kołysze drzewami). Powtórzyć 5x
2. Ćwiczenia tułowia –skłony boczne. Dzieci stają w rozkroku, ręce opuszczone mają wzdłuż ciała. Dzieci wykonują luźne skłony tułowia w lewo i w prawo –drzewami kołysze wiatr. Powtórzyć 5 x.
3. „Zając” –stojąc w rozkroku (nogi wyprostowane) –przesuwanie złożonej gazety między stopami w tył i w przód. Po kilku ruchach przeskoki bokiem przez gazetę w lewo, w prawo. Powtórzyć 5x
4. „Skoki kangura” –przyjęcie poprawnej postawy wyjściowej (postawa wyprostowana, łopatki ściągnięte), gazeta złożona na pół i trzymana między kolanami. Powtórzyć 5x
5. „Niedźwiedź zasypia”–siad skulny, głowa zbliżona do kolan –wydech. Siad prosty, ramiona wzniesione w górę –wdech.