

Drogie Dzieci!

W czasie tej przymusowej przerwy nie będziemy mogli spotykać się w szkole. Wiem, że większość z Was ma teraz bardzo dużo obowiązków, ale nie zapomnijcie o aktywności fizycznej! Spełnia ona wiele ważnych funkcji. Wśród nich jest nauka pewnych uniwersalnych cech i umiejętności, które w przyszłości będą przydatne w pracy lub po prostu w codziennym życiu. Przygotowałem dla Was propozycje ćwiczeń oraz grę planszową. Pamiętajcie o odpowiednim stroju i rozgrzewce, która pozwoli Wam uniknąć urazów. Ćwiczenia wykonujcie tylko pod opieką osoby dorosłej. Przestrzegajcie w domu zasad higieny i zdrowo się odżywiajcie! Mam nadzieję, że wkrótce się spotkamy.

Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych

Przykładowe ćwiczenia:

- Ćwiczenia głowy i szyi – skłony głową w przód i tył, na boki, krążenia głową w prawą stronę, w lewą stronę. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli.



- Ćwiczenia ramion – stanie w lekkim rozkroku z butelką wody trzymaną na wysokości ramion. Na raz – uniesienie butelki nad głowę, na dwa – ugięcie rąk i przełożenie butelki za głowę, na trzy – powrót rąk do wyprostowania, na cztery – powrót do pozycji wyjściowej (10 powtórzeń).



- Ćwiczenia tułowia – stanie w lekkim rozkroku z butelką uniesioną nad głową. Skłony raz w jedną, raz w drugą stronę (10 powtórzeń).



- Bieg w miejscu – na przemian stronne unoszenie kolan z jednoczesną pracą rąk (30 sekund, 5 powtórzeń, przerwa między powtórzeniami 15 sekund).



- Krążenia ramion w przód i w tył – na przemian stronne krążenia ramion w przód, w tył przy wyprostowanych rękach (30 sekund, 6 powtórzeń).



- Skrętoskłony – szeroki rozkrok, opad tułowia w przód, ręce szeroko. Dotykamy rękami na przemian prawej i lewej nogi. Na raz – prawa ręka do lewej nogi, na dwa – powrót do pozycji, na trzy – lewa ręka do prawej nogi, na cztery – powrót do pozycji.



- W przysiadzie podpartym podskoki z naprzemiennym prostowaniem i uginaniem nogi prawej i lewej.



- W leżeniu na plecach na plecach z nogami uniesionymi do pionu kreślenie nogami kół w prawą i lewą stronę (30 sekund, 6 powtórzeń, przerwa między powtórzeniami).



- Pajacyk – w staniu, przenoszenie ramion z boku nad głowę i nóg z rozkroku do złączenia, powrót do pozycji wyjściowej (10 powtórzeń, 4 serie, przerwa pomiędzy seriami 10 sekund).



Główna część zajęć

Przykładowe ćwiczenia :

- „Chcę być mistrzem” – ćwiczenie rzutne, kształtowanie celności oraz siły rzutu. Ustawiamy pojemniki w różnych odległościach od osoby ćwiczącej, z gazety robimy miękkie piłeczki.



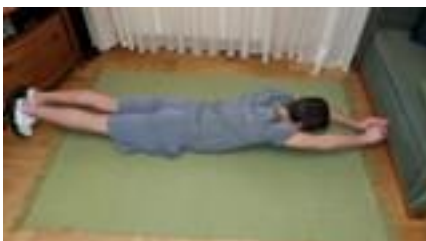
- Ćwiczenie korekcyjne – w leżeniu na plecach wykonanie głębokiego wdechu z przeniesieniem ramion przodem nad głowę i wydechu z równoczesnym opuszczeniem ramion wzdłuż boków.



- „A ja rosę i rosę” – z leżenia tyłem na kocu przejście do siadu ugiętego z przeniesieniem laski trzymanej w rękach za stopy, powrót do leżenia tyłem z mocnym rozciągnięciem tułowia.



- Leżenie przodem na kocu, przenoszenie ramion do przodu i za łopatki z mocnym ściąganiem łopatki (10 powtórzeń).



- Ćwiczenia skoczne – podskoki na lewej i prawej nodze oraz obunóż w miejscu i ze zmianą miejsca przód, tył, na boki (10 powtórzeń na każdą nogę oraz 5 powtórzeń obunóż).



Ćwiczenia kończące zajęcia

Przykładowe ćwiczenia:

- Ćwiczenia korekcyjne :
 - marsz wzdłuż linii dywanu z prawidłowym stawianiem stóp (równolegle, w symetrycznej odległości od linii dywanu),
 - w siadzie klęcznym odwracanie i nawracanie ramion z mocnym ściągnięciem łopatek i spokojnymi wdechami i wydechami.
- „Podaj kulę”- dzieci siedzą naprzeciwko siebie w siadzie ugiętym i po kolei przekazują sobie piłkę, chwytając ją podeszwową częścią stóp do momentu aż piłka spadnie.
- „Mistrz czasu” – dziecko leży na plecach z zamkniętymi oczami, na sygnał start druga osoba włącza stoper odmierzając 60 sekund. Zadaniem dziecka jest wstać w momencie, w którym stwierdzi że minęło 60 sekund.
- „Płatek śniegu” – ćwiczenie oddechowe – dziecko mając piórko lub kawałek waty, wyrzuca je w górę, a następnie dmuchając od dołu stara się je utrzymać jak najdłużej w powietrzu .
- „Rowerek” – w leżeniu na plecach unosimy i uginamy nogi w kolanach jednocześnie imitując jazdę na rowerze. Ćwiczenie wykonujemy przez 60 sekund.
- „Kołyska” – w leżeniu na brzuchu, unosimy nogi w górę chwytając rękoma za kostki, jednocześnie wprawiając ciało w ruch.

Maciej Galewski