

PONIEDZIAŁEK 30.03.2020r.

Temat	Ćwiczenia koordynacyjne z piłką tenisową/ gumową
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Rozwój koordynacji wzrokowo- ruchowej2. Wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za chwyt3. Wzmacnianie mięśni nóg i rąk
Materiały i ćwiczenia	<p>Do tego zadania będzie potrzebna piłka tenisowa lub inna, którą uczeń będzie w stanie złapać w jedną rękę.</p> <p>Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką:</p> <p>20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów</p> <p>W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p>ZADANIE:</p> <p>każde ćwiczenie wykonujemy od 1 do 2 minut.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dziecko bierze piłeczkę do tenisa i próbuje ją podrzucać oburącz i oburącz złapać2. Mocno odbija ją od ziemi i próbuje złapać w obie ręce3. Próbuje ją podrzucić jedną lub dwoma rękoma i złapać jedną ręką4. Rzuca piłką o ziemię i próbuje złapać jedną ręką5. Piłkę odbija o ścianę (oczywiście, jeśli warunki na to pozwalają) i łapie w dwie ręce6. Jeśli rodzic chciałby dołączyć się do zabawy do możecie ćwiczyć w parze:<ul style="list-style-type: none">• stajecie naprzeciwko siebie i rzucacie oburącz i łapiecie w obie ręce• jw. ale łapiecie w jedną rękę• łapiecie po koźle od ziemi• rzucasz i robisz przysiady, wyskoki• rzucasz wyskakując w górę i odbijając piłkę o ziemię• na koniec ustawiacie kosz na śmieci/ wiadro- może być ich kilka i próbujecie trafić do niego – komu nie uda się wykonuje jakieś ćwiczenie np. przysiady, podskoki na jednej nodze, pajacyki

WTOREK 31.03.2020r.

Temat	Baw się i ucz podczas aktywności fizycznej
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Znajomość kolorów i przedmiotów2. Rozwój sprawności motorycznych i sensorycznych3. Kształtowanie szybkości i skoczności
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p>Rodzice wraz z dziećmi na kartkach rysują różne rzeczy, o określonych kolorach Np. zielone drzewo, czerwone jabłko, żółty banan, czarny kot itp. i wykorzystują je do zabawy ruchowej.</p> <p>Zamiast obrazków można położyć różne przedmioty o określonym kolorze. Rodzic wyznacza linię startu i: po pokoju, korytarzu, trawniku rozkłada obrazki w różnej odległości od siebie. Dziecko ma za zadanie słuchać rodzica i w różnych konfiguracjach podbiegać, podchodzić do koloru.</p> <p>Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką: 20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów</p> <p>W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p>ZADANIE:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4x dziecko słuchając komend rodzica truchta do kolorów/przedmiotów – za każdym razem wraca na linię startu.• 4x dziecko szybkim biegiem porusza się do kolorów/przedmiotów, ale tym razem rodzic może w trakcie powiedzieć dodatkowy kolor/przedmiot - dziecko porusza się w jego kierunku i dopiero wtedy kiedy rodzic zdecyduje to wraca na linię startu• 4x skacząc obunóż musi pozbierać wszystkie kolory i wrócić na linię startu, a następnie odłożyć je w te same miejsca gdzie leżały i w tej samej kolejności co zostały zebrane• 2x lewa noga/ 2x prawa noga skacze do przedmiotów/ kolorów i zamienia ich miejsca- wraca na linię startu i znów musi ułożyć je tak jak były na początku

ŚRODA 01.04.2020r.

Temat	Zwinność na pachołkach/misiach/butelkach z wodą
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Kształtowanie zwinności2. Wzmacnianie mięśni nóg, tułowia i ramion3. Dodawanie, odejmowanie w ruchu
Materiały i ćwiczenia	<p>Do treningu potrzebujemy 5 butelek/ misiów/ pudełek/ pachołków</p> <p>Ustawiamy ww. Przedmioty w kształcie koperty/kwadratu w zależności jaką przestrzenią Państwo dysponujecie</p> <p>ZADANIE:</p> <p>Rodzic wyznacza linię startu i tak jak pierwszego dnia dziecko wykonuje zadania według poleceń. Każde ćwiczenie dziecko wykonuje od 2-4 razy</p> <ul style="list-style-type: none">• musi obiec wybrane pachołki i wrócić na miejsce• musi obiec całą kopertę i wrócić na start• musi obiec pachołki dookoła i na środku zrobić przysiady/pajacyki/ bieg bokserski• idąc na czworaka/raczkim/pajączkiem do koperty, wstać i skokami obunóż /jednonóż obiec pachołki, powrót do mety dalej kontynuować na czworaka/ pajączkiem/ raczkim• można przy każdym pachołku ustawić cyferki i na komendę pobiec/ skakać do danej cyfry albo pobawić się w dodawanie i odejmowanie ☺

CZWARTEK 02.04.2020r.

Temat	Koordinacja wzrokowo- ruchowa całego ciała
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Doskonalenie rozwoju koordynacji wzrokowo-ruchowej2. Doskonalenie kształtowania gibkości3. Doskonalenie rozwoju sprawności motorycznych i sensorycznych
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p>Do tego zadania będą potrzebne balony w ilości od 1-3, piłka do tenisa, golfa, gumowa, krzesło, butelka z wodą</p> <p>Każde zadanie uczeń wykonuje od 1-2 minut</p> <p style="text-align: center;">ZADANIE:</p> <ul style="list-style-type: none">• dziecko odbija rękoma jeden balonik – na zmianę raz lewą, raz prawą ręką- można spróbować odbijać zamkniętą ręką, zewnętrzną częścią lub wewnętrzną ręki/palcami• dochodzi to tego odbicie głową, nogą prawą, nogą lewą<ul style="list-style-type: none">- położyć się na ziemi i szybko wstać- odbić wysoko o pobiec do wyznaczonego miejsca i jak najszybciej wrócić• dla utrudnienia dorzucamy drugi balonik i próbujemy różnych konfiguracji z dwoma balonami np.:<ul style="list-style-type: none">- odbijam na zmianę oba baloniki- wysoko podbijam i próbuję zrobić obroty<ul style="list-style-type: none">• dla utrudnienia dodajemy piłkę:<ul style="list-style-type: none">- jedną ręką podrzucam piłkę, a jedną odbijam balon,- jedną ręką kozłuję piłkę a drugą odbijam balon

PIĄTEK 03.04.2020r.

Temat	Ćwiczenia korekcyjne i wzmacniające całe ciało
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Wzmacnianie mięśni stabilizacyjnych2. Samoocena swoich możliwości3. Kształtowanie cech motorycznych: siła mięśni ramion, nóg, tułowia
Materiały i ćwiczenia	<p>Rodzic wyznacza miejsce gdzie będziecie ćwiczyć np. długość pokoju, korytarza</p> <p>ZADANIE:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Chodzenie na palcach jedną długość, wracając na piętach x 2 długości na palcach/ x 2 długości na piętach W tym ćwiczeniu robię jedną długość ćwicząc, wracam normalnie idąc2. Przejście korytarza na czworaka/ raczkim/ pajęczkiem/ krokiem łyżwowym – można spróbować położyć piłeczkę od tenisa na plecy, brzusek żeby nie spadło x 2-4 długości każdego ćwiczenia Ćwiczenia wzmacniające:3. W leżeniu na plecach unoszenie bioder w górę i dynamiczne unoszenie do napięcia pośladków x 12-20 powtórzeń / x 2 serie4. W leżeniu na brzuchu ściąganie łopatek/ w uniesieniu tułowia ściąganie łopatek w ruchu ramion (głowa zawsze patrzy w ziemię) x 12-20 powtórzeń /x 2 serie każdego ćwiczenia - można zrobić z piłką- rodzic siada przed dzieckiem, uczeń unosi tułów, ściąga łopatki i podnosi głowę, w tym czasie rodzic turla piłkę- dziecko oddaje w ten sam sposób - dziecko turla jedną ręką - odrzuca jedną ręką/ oba rękoma x 2 każde ćwiczenie / x 2 każda ręka5. Dziecko leżąc na brzuchu unosi jednocześnie nogi i ręce (Superman) i trzyma 10-20 sekund/ x 2 serie6. Dziecko leży na plecach, bierze ze sobą piłkę i wstając (robi brzusek) odrzuca piłkę do rodzica (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)/ jednorącz/ oburącz. x 2 każde ćwiczenie / x 2 każda ręka