

Scenariusz zajęć

Temat zajęć: Ćwiczenia równoważne

Data: 25.11.2013

Obszar: Pozalekcyjne zajęcia sportowe

Prowadzące: Anna Żerko

Klasa: Ia, Ib

Miejsce: sala rekreacyjna

Czas: 30 minut

Liczba uczniów: 9

Cel:

- poprawa zmysłu równowagi,
- wzmocnienie mięśni kończyn dolnych i mięśni tułowia,
- oswojenie się z niewielką wysokością,

Przybory: lejek, duża piłka rehabilitacyjne, wałek rehabilitacyjny, woreczki gimnastyczne, kształtki, kręgle, ławeczka,

Część główna zajęć.

Ćwiczenia równoważne.

1. Ćwiczenia równoważne na piłce:

a) pozycja wyjściowa leżenie na brzuchu na piłce:

- rehabilitant buja piłką przód tył, a dziecko asekuje się rękoma żeby nie spaść,
- pozycja wyjściowa jak wyżej, rehabilitant trzyma dziecko za nogi, dziecko idzie na rękach jak najdalej do przodu.

b) pozycja wyjściowa siad na piłce,

- dziecko podskakuje na piłce, rehabilitant asekuje,
- pozycja wyjściowa jak wyżej pod nogami dziecka leży Togu Dynair . Dziecko stara się utrzymać równowagę bez pomocy rehabilitanta.

2. Ćwiczenia równoważne w lejku.

- dziecko siedzi w środku lejka, bujamy lejkiem na boki. Następnie dziecko próbuje wykonać to samo, bez pomocy rehabilitanta,
- dziecko siedzi w środku lejka, bujamy lejkiem dookoła osi.

3. Ćwiczenia równoważne na wałku

- a) pozycja wyjściowa - dziecko siedzi w rozkroku na wałku,
 - rehabilitant ustawia się przodem do ćwiczącego, trzyma obie nogi za stopy dziecka. Terapeuta buja dzieckiem na prawo i lewo trzymając je za nogi. Dziecko stara się nie spaść.
 - pozycja wyjściowa jak wyżej, dziecko siedzi w rozkroku na piłce, stara się samodzielnie bujać,
 - rehabilitant stoi z tyłu za dzieckiem, buja wałkiem przód-tył. Dziecko stara się nie spaść.

4. Tor przeszkód

Układamy schody, mostek z kształtek, zjeżdżalnię, woreczki w linii prostej jeden z drugim, ławeczkę, gumowe grzybki, kręgle.

Dziecko wchodzi na schody, przechodzi przez mostek. Następnie zjeżdża ze zjeżdżalni, przechodzi po rozłożonych na podłodze woreczkach, przechodzi, przez ławeczkę. Później dziecko przechodzi po gumowych grzybkach i slalomem między kręglami.

Każde ćwiczenie powtarzamy 10 do 15 razy

Cześć końcowa

Masażyk „robimy pizzę”. Rehabilitant wyonuje wszystkie ruchy tak jakby robił pizzę na plecach dziecka. Ugniata ciasto, sypie sera, udaje, że układa na pizzę wszystkie składniki.