

Ćwiczenia kształtujące poczucie równowagi z przyborem

Temat zajęć: Ćwiczenia kształtujące poczucie równowagi z przyborem: poduszką „jaśkiem”.

Przybory: mała poduszka – „jasiek”

Adresaci: uczniowie klas IV-VIII

Forma pracy: na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna

Cele lekcji:

Motoryczność: uczeń poznaje ćwiczenia kształtujące poczucie równowagi.

Motoryczność: uczeń wzmacnia mięśnie posturalne.

Umiejętności: uczeń rozwija czucie proprioceptywne.

UWAGA: wszystkie ćwiczenia wykonujemy w skarpetkach lub boso.

Przebieg lekcji

1. Część wstępna – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

W tej części lekcji, aby przygotować organizm do kolejnego etapu, możemy wykonać kilka ćwiczeń rozgrzewkowych, oswojających z przyborem:

- ❖ przytul mocno prawy policzek do poduszki i wytrzymaj 10 sekund
- ❖ przytul mocno lewy policzek do poduszki i wytrzymaj 10 sekund
- ❖ podrzuć poduszkę i złap
- ❖ przerzuć poduszkę z przodu i złap z tyłu
- ❖ przerzuć poduszkę z tyłu do przodu i ją złap
- ❖ przełóż poduszkę pod uniesionym kolaniem
- ❖ wykonaj pajacyki z przełożeniem poduszki z ręki do ręki nad głową
- ❖ wykonaj przekładanie poduszki dookoła głowy, tułowia, nóg

2. Część główna

W tej części wykonujemy ćwiczenia równoważne z poduszką:

Dla wyciszenia i koncentracji przytulamy się znowu do poduszki najpierw prawym, potem lewym policzkiem.

- marsz z poduszką na głowie
- marsz we wspięciu na palcach z poduszką na głowie
- marsz na piętach z poduszką na głowie

- stanie na prawej nodze z poduszką na głowie
- stanie na lewej nodze z poduszką na głowie
- waga przodem z poduszką na głowie
- waga przodem z poduszką trzymaną w wyprostowanych rękach
- przejście z postawy do siadu skrzyżnego i z powrotem z poduszką na głowie
- przejście z postawy do leżenia przodem i z powrotem z poduszką na głowie

Cały cykl 10 ćwiczeń powtarzamy, ale tym razem **z zamkniętymi oczami.**

3. Część końcowa:

W kilku słowach podsumowujemy pracę dzieci.

Możemy też przekazać dzieciom:

Dlaczego tak ważne jest czucie głębokie?

Zmysł czucia głębokiego odpowiada za ułożenie poszczególnych części ciała w przestrzeni. Bardzo ściśle wiąże się z czuciem równowagi i dotyku. Umożliwia orientację w ułożeniu ciała. Obrazowo mówiąc to dzięki czuciu głębokiemu nasze kończyny podczas grania w piłkę, chodzenia, skakania, wchodzenia po schodach czy drabinie potrafią się przemieszczać dokładnie w tym kierunku, jaki sobie zamierzymy.

Maja Korcz
doradca metodyczny