

# Ćwiczenia ogólnorozwojowe z szalikiem.

**Temat zajęć:** Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem – szalikiem.

**Przybory:** szalik (o takiej długości, aby po zawiązaniu powstało koło wielkości szarfy).

**Adresaci:** uczniowie klas IV – V

**Forma pracy:** na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

**Czas pracy:** 1 godzina lekcyjna

**Cele lekcji:**

Motoryczność: uczeń poznaje ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem.

Motoryczność: uczeń wzmacnia mm. całego ciała.

Umiejętności: uczeń rozwija cechę motoryczną – zwinność.

**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 z przyborem;

- Trzymając szalik oburącz przed sobą wykonujemy krążenia RR w prawą stronę 10 razy i w lewą stronę także 10 razy.
- Skip A dotykając kolanami szalika trzymanego oburącz na wysokości bioder.
- Skłony T w bok z szalikiem trzymanym nad głową po 10 razy na każdą ze stron.
- Skłony T w przód z odłożeniem i zabraniem szalika na/z podłogi 10 razy
- Skoki pajaca trzymając szalik za końce nad głową.

### 2. Część główna

Końce szalika zawiązujemy tak, aby powstała szarfa.

Szalik – szarfę kładziemy na podłodze:

- ❖ Przechodzimy przez szalik od góry (tak jak przez szarfę), odkładamy na podłodze i obiegamy go robiąc duże koło.
- ❖ Przechodzimy przez szalik od dołu, odkładamy na podłodze i znowu wykonujemy obiegnięcie dużym kołem szalika w drugą stronę niż poprzednio.

**Ćwiczenia powtarzamy 2 krotnie na każdą ze stron.**

- ❖ Przechodzimy przez szalik 2 razy od góry, odkładamy na podłogę i obchodzimy go dużym kołem na czworakach.
- ❖ Przechodzimy przez szalik 2 razy od dołu, odkładamy na podłogę i obchodzimy go dużym kołem w drugą stronę niż poprzednio na czworakach.

**Powtarzamy ćwiczenia 2 krotnie na każdą ze stron.**

- ❖ Przekładamy szalik raz od góry, raz od dołu i idziemy dookoła niego w podporze tyłem – „raczkiem”.
- ❖ Przekładamy szalik raz od dołu raz od góry i znowu obchodzimy szalik „raczkiem”.

**Powtarzamy ćwiczenia 2 krotnie na każdą ze stron.**

Siad prosty, zawiązany szalik trzymamy oburącz przed sobą

- ❖ Wykonując skłon w przód przekładamy szalik pod nogami, przechodzimy do leżenia tyłem i przekładamy szalik pod uniesionymi delikatnie biodrami dalej pod tułowiem, barkami i pod delikatnie uniesioną głową. Ponownie wykonujemy siad i powtarzamy ćwiczenie – **5 razy**.

Siad prosty szalik trzymamy oburącz nad głową.

- ❖ Wykonujemy skłon T w przód odkładając szalik za stopami – wyprost; skłon i zabieramy szalik i wykonujemy wyprost T z RR w górze – **5 razy**.

### **3. Część końcowa**

ćwiczenia uspokajające:

Rozwiązujemy szalik i kładziemy go na podłogę i zdejmujemy skarpetki.

Ćwiczenie polega na ułożeniu z szalika pierwszej litery swojego imienia, stopami.

To samo, ale należy ułożyć pierwszą literę swojego nazwiska.

Na zakończenie każde dziecko może ułożyć dowolną literę lub cyfrę.

W kilku słowach podsumowujemy lekcję w tym pracę dzieci.

opracowanie Maja Korcz  
doradca metodyczny