

# Ćwiczenia ogólnorozwojowe z czapką

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



**Przybory:** czapka, która zakrywa uszy (nie z daszkiem)

**Adresaci:** uczniowie klas I-III; IV-VI

**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 sprawność ogólną.

**UWAGA:** wszystkie ćwiczenia wykonujemy w skarpetkach lub boso.

## Przebieg lekcji

### 1. Część wstępna – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

### Ćwiczenia rozgrzewkowe:

Osoby, które mają wystarczającą ilość miejsca, wykonują:

- wokół pokoju – 2 kółka marszem w prawą stronę i 2 w lewą stronę,
- 2 kółka truchtem w prawą stronę i 2 w lewą – wokół pokoju.

Osoby, które nie mają miejsca, w **tym samym czasie** wykonują:

- marsz z wysokim unoszeniem kolan,
- trucht w miejscu.

Wszyscy:

- RR w górę i swobodne” strzepnięcie” w dół,
- opad T w przód – swobodne przeniesienia RR skrzyżnie przed sobą i na zewnątrz,

- w postawie naprzemiennie wymachy RR w górę i w dół,
- skip A z klaśnięciem pod kolanem,
- skip N,
- krok odstawno-dostawny w bok (liczba ćwiczeń zależna od ilości miejsca),
- skłony T w przód,
- skłony T w bok ( w prawą i lewą stronę),
- krążenia bioder w prawą i lewą stronę,
- dowolne podskoki.

Ilość powtórzeń lub czas wykonania ćwiczeń ustala nauczyciel.

## 2. Część główna:

- Podrzucić czapkę PR i złapać w dowolny sposób 10 razy.
- Podrzucić czapkę LR i złapać w dowolny sposób 10 razy.
- Podrzucić czapkę PR i złapać tak, aby założyć czapkę na prawą dłoń – 5 razy.
- Podrzucić czapkę LR i złapać tak, aby założyć czapkę na lewą dłoń – 5 razy.
- Przełóż czapkę po ósemce między nogami w obie strony po 5 razy.
- Połóż czapkę na prawą stopę – stań na lewej nodze i utrzymuj równowagę przez 10 sekund.
- Powtórz to samo na drugiej nodze.
- Włóż czapkę pod kolano i wykonaj 20 podskoków w miejscu lub dookoła pokoju.
- Powtórz to samo na drugiej nodze.
- Usiądź na podłodze lub na macie – czapkę połóż na prawej stopie i postaraj się podrzucić czapkę tak, aby spadła na Twoją głowę – ćwiczenie powtórz 5 razy.
- Przełóż czapkę na drugą stopę i powtórz ćwiczenie.
- W siadzie równoważnym przekładaj czapkę na przemian między każdą nogą – ćwiczenie wykonaj 10 razy.
- W siadzie prostym – zrób skłon i odłóż czapkę za stopami, a następnie poprzez skłon zabierz ją – ćwiczenie wykonaj 10 razy.

## 3. Część końcowa

Na koniec możemy zaproponować uczniom zadanie problemowe:

### **Spróbuj założyć czapkę na głowę jedną ręką.**

Jest to zadanie dość trudne – udaje się je wykonać tylko nielicznym, którzy wpadną na poniższy pomysł.

Aby wykonać to ćwiczenie w szybki i prosty sposób, należy zacząć zakładanie czapki od brody delikatnie przyciskając brodę do klatki piersiowej.

Po dokonaniu pokazu ćwiczenia prosimy o wykonanie go przez uczniów kilka razy prawą ręką i kilka razy lewą ręką.

W kilku słowach podsumujemy lekcję, w tym pracę dzieci.