

# Neurodydaktyka na zdalnych lekcjach wychowania fizycznego.

Neurodydaktyką to nauka, w obrębie której nauczanie i uczenie się przebiega w sposób przyjazny dla mózgu. Odpowiednio dobrane zadania, ćwiczenia pobudzają i wspierają pracę naszego umysłu.

Poniżej przedstawiam przykład takich ćwiczeń, także do wykonania w pracy zdalnej. Są to ćwiczenia z małymi piłeczkami, jednak, jeśli dzieci ich nie posiadają mogą użyć zamiennika np. w postaci zwiniętych w kulkę skarpetek.

Ten rodzaj aktywności zadaje się zarówno dla klasy IV jak i VIII SP, a może nawet i dla młodzieży szkół ponadpodstawowych.

Częstotliwość wykonania ćwiczeń przez dzieci zostawiam w Państwa gestii.

Pomóżmy rozwijać się dzieciom nie tylko fizycznie, ale i umysłowo.

Temat zajęć: **Zonglerka piłeczkami, jako element rozwijający półkule mózgowe.**

Przybory: 2 małe lekkie piłeczki (gąbkowe lub tenisowe), jeśli dziecko nie ma takich w domu może użyć zamiennika (np. skarpetek zwiniętych w kulkę).

Cel lekcji: Rozwijanie koordynacji ruchowej i wzrokowo – ruchowej.

Kształtowanie koncentracji uwagi i wytrwałości.

## **I. Rozgrzewka**

- Bieg w miejscu z jednoczesnym naprzemianstronnym krążeniem RR w przód. **6 razy**
- Bieg w miejscu z jednoczesnym naprzemianstronnym krążeniem RR w tył **6 razy**
- Skip A **10 sekund**
- Skip C **10 sekund**
- Skip N **10 sekund**

- Dowolne pompki **5 razy**
- Podskoki z klaśnięciem pod naprzemiennie unoszonymi kolanami **5 pod prawym i 5 pod lewym kolaniem**
- 10 „pajacyków”

## I. Zadanie główne

Zaczynamy od ćwiczeń oswajających z jedną piłeczką.

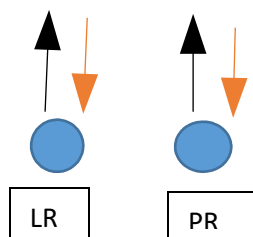
- Podrzucanie piłki w górę na przemian PR do PR
- Podrzucanie piłki w górę na przemian LR do LR
- Podrzucanie piłki w górę PR i chwyt LR
- Podrzucanie piłki w górę LR i chwyt PR
- Podrzucić piłeczkę, klaśnij w dłonie 1 raz i złap piłkę
- Podrzucić piłeczkę i zwiększaj stopniowo ilość klaśnięć – za każdym razem musisz złapać piłeczkę.

Weź drugą piłeczkę

- Trzymając 2 piłki (każdą w jednej ręce) podrzuczaj piłeczki na przemian i łap tą samą ręką, czyli:  
podrzucić PR i złap PR; podrzucić LR i złap LR i tak **10 razy każdą ręką**
- Teraz podrzucić obie naraz i złap, czyli:  
Podrzucić PR i LR jednocześnie i złap tą samą ręką **10 razy**

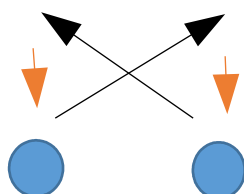
**Teraz trudniej:**

- Podrzucić obie piłki równocześnie, a podczas chwytu skrzyżuj ręce tak, aby piłeczka podrzuczona LR została złapana PR, a rzucona PR złapana LR  
ćwiczenie wykonaj **co najmniej 20 razy**.



**I najtrudniej:**

- Podrzucić piłeczki skrzyżnie i złap czyli:  
Piłeczka z PR leci skrzyżnie do LR, a piłeczka z LR leci do PR  
Uwaga krzyżuje się tylko lot piłki a nie ręce



IR

PR

**Kiedy opanujecie powyższe ćwiczenia, możecie przejść do najtrudniejszego zadania:**

Próba wykonania **pół – ósemki i ósemki:**

Aby dobrze zrozumieć zadanie obejrzyjcie filmik, a w łaściwie tylko jego fragment

<https://www.youtube.com/watch?v=-HCc4ZzY-O8>

Poszukajcie na filmie **Ćwiczenie 2 b to pół – ósemka** moment odtworzenia filmu **2:07**

Weźcie 2 piłeczki dokładnie przećwiczcie pół – ósemkę.

Kiedy wszystko wychodzi jak trzeba ustawcie film na

**Ćwiczenie 3 ósemka** moment odtworzenia filmu **3:32**

I ponownie wykonujcie ćwiczenie.

Te zadania są naprawdę trudne. Nie zniechęcajcie się. To wszystko działa na korzyść rozwoju Waszych półkul mózgowy.

## **I. Ćwiczenia uspokajające**

Usiądź skrzyżnie, trzymaj piłeczki w rękach.

- Wykonaj skłon T w przód turlając dłońmi piłeczki daj najdalej przed siebie. Wróć do siadu skrzyżnego turlając piłeczki z powrotem do siebie. Powtórz 3 razy
- Wyprostuj się (w siadzie skrzyżnym), zamknij oczy i wykonaj ruchy pół – ósemki i ósemki pomagając sobie rękoma (nie podrzucaj piłeczek). Powtórz kilka razy.
- W siadzie skrzyżnym wykonaj 5 głębokich wdechów i wydechów.

Oznaczenia skrótów:

LR – lewa ręka

PR – prawa ręka

opracowanie Maja Korcz

nauczyciel doradca metodyczny

ODN Zielona Góra