

Tu już trochę przyborów musicie wymajstrować

Dzień 1

Drabinka koordynacyjna :

Daje bardzo dużo możliwości różnych ćwiczeń niezależnie od wieku i sprawności fizycznej dziecka. Może być wykorzystana praktycznie w każdym pomieszczeniu i łączyć z innymi elementami .

Nie masz drabinki koordynacyjnej ? Możesz ją zastąpić sznurkiem , grubą nicią lub pasami wyciętymi ze starych gazet.

Ćwiczenia:

- bieg na palcach z wysoko uniesionymi kolanami
- marsz na piętach
- bokiem krok dostawno - odstawny
- skoki na jednej nodze (raz prawa ,raz lewa)
- skoki obunóż
- marsz lub bieg tyłem
- przejście w podporze przodem (na czworaka)

Dzień 2

Lina

Lina lub sznurek jest świetnym przykładem jak ćwiczyć równowagę, a przy okazji wzmacniać mięśnie postawne.

Lina - jak zrobić ją samemu?

Nie masz liny w domu? Możesz ją zastąpić: sznurkiem, szalikiem, grubą nicią lub paskiem.

Ćwiczenia:

- idziemy po linie przodem
- idziemy po linie tyłem
- idziemy po linie bokiem
- idziemy po linie w podporze przodem (na czworakach)
- idziemy po linie wysoko podnosząc kolana
- skaczymy nad leżącą liną z lewej strony na prawą tak, aby nie dotknąć liny (raz prawa, raz lewa noga i obunóż)

Dzień 3

Piłki

Piłki - ćwiczenia z piłkami dają nieograniczone możliwości. Można grać w piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę, piłkę ręczną. Zaproponuję jak można wykorzystać piłki do ćwiczeń w domu. Przede wszystkim uczymy się rzucać, łapać, kozłować, celować.

Piłka

Czym można ją zastąpić?

Czy piłkę można czymś zastąpić? Tak można, zależy oczywiście do jakiego ćwiczenia, ale w większości przypadków można znaleźć w domu coś w zastępstwie.

- balony
- zwinięte skarpetki:)
- zgniecioną w kulę folie aluminiową
- okrągły pluszak
- papier toaletowy

Ćwiczenia:

- podrzucamy i łapiemy piłkę w obie ręce, potem łapiemy jedną ręką
- odbijamy piłkę od podłogi i łapiemy piłkę w obie ręce, potem jedną ręką
- odbijamy piłkę od ściany i po koźle łapiemy piłkę w obie ręce
- rzucamy/ turlamy piłkę do celu
- w parach - jedna osoba rzuca piłkę druga łapie
- podrzucamy piłkę i klaszczemy w dłonie

Dzień 4

Kolorowe figury geometryczne (koła, kwadraty)

Płaskie, kolorowe koła lub kwadraty można wykorzystać na wiele sposobów, oprócz ćwiczeń bieżnych lub skocznych można też przy okazji zweryfikować percepcje wzrokowo-ruchową.

Płaskie, kolorowe figury geometryczne np. koła, kwadraty.

Koła, kwadraty lub inne kształty najłatwiej jest wyciąć.

Najlepszy do tego będzie:

- karton np. pudełko
- papier techniczny, najlepiej kolorowy
- wycinki z gazet

Jeśli jest taka możliwość i mamy w domu farby, wycięte kształty można pomalować. Jest wtedy więcej możliwości zabaw.

Ćwiczenia:

-kolorowe elementy (koła, kwadraty) układamy w formie ścieżki po której należy się przemieszczać w odpowiedni sposób:

- +marsz
- +bieg
- +skakać obunóż
- +skakać na jednej nodze (prawa lewa)

Odstępy od elementów (koła, kwadraty) mogą być większe lub mniejsze.

-elementy rozkładamy w dowolnym pomieszczeniu, na określony sygnał (kolor lub kształt) dzieci muszą wskoczyć na wybraną figurę (ćwiczenie zespołowe).

-przemieszczanie się z wykorzystaniem tylko dwóch elementów, na których trzeba postawić

stopę (stoimy na jednym kółku, drugie kładziemy przed sobą i na nie przechodzimy itd.)

Dzień 5

Tor przeszkód

Tor to jedna z ulubionych zabaw sportowych. Dodatkowo taki tor można zbudować samemu. Wykorzystajcie te elementy którymi ćwiczyliście w poprzednich dniach: drabinka koordynacyjna; lina; wycięte koła, kwadraty; piłka.

Tor przeszkód bardzo łatwo jest przygotować w domu. Można wykorzystać wszystkie domowe sprzęty i meble.

- drabinka (wycięte paski z papieru)
- pachołki (krzesła, pluszaki, poduszki, skarpety, plastikowe butelki po wodzie)
- lina (sznurek, skakanka, nić, szalik, pasek)

Ćwiczenia które będziecie wykonywać na torze zależą tak naprawdę od waszej kreatywności i tego co udało się wam zapamiętać z zajęć wychowania fizycznego. Im dłuższy tor przeszkód i im więcej ćwiczeń wykonywanych w trakcie jego pokonywania, tym lepiej!

Najprostszy tor to połączenie kilku podstawowych elementów:

- drabinka
- pachołki
- lina, sznurek

Na każdym z tych elementów można wykonywać różne zadania:

- bieganie (przodem, tyłem, bokiem)
- skakanie (obunóż, prawa, lewa noga)
- przechodzenie pod lub nad liną (chodzenie po linie)
- ślalom między pachołkami (przeszkodami)

Dzień 6

Gimnastyka

-ćwiczenia gimnastyczne wzmacniają całe ciało są bardzo ważne w kontekście prewencji wad postawy. Wzmacniają mięśnie postawne i pozwalają zachować gibkość .

Ćwiczenia różne sposoby przemieszczania się :jak niedźwiedzie na czworaka ,jak kaczki z ugiętymi kolanami, jak żaby skok i przysiad, jak raki itp.

- wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu: zabawa w taczkę, rowerek, leżenie na brzuchu i unoszenie ramion w bok, do tyłu, do przodu
- pojedyncze ćwiczenia urozmaicamy dodatkowymi zadaniami i włączeniem innych akcesoriów sportowych, np.: drabinka koordynacyjna, pachołki czy piłki

Dzień 7

Dyski - płaskie znaczniki zwane grzybkami.

Płaskie, okrągłe znaczniki są najczęściej używane na boiskach piłkarskich do oznaczenia miejsca czy strefy na boisku. Świetnie się też sprawdzają na ogólnorozwojowych zajęciach sportowych.

Ćwiczenia:

- kładziemy znacznik na głowie w taki sposób, aby nie spadał: idziemy przodem, tyłem, bokiem, robimy obrót lub przysiad, idziemy po wyznaczonym torze
- rozkładamy znaczniki dowolnie na podłodze, na sygnał każda osoba odwraca znacznik do góry nogami, a druga, w tym samym czasie, układa znaczniki prawidłowo, na koniec po określonym czasie, liczymy ile jest odwróconych znaczników, a ile leży prawidłowo

-znacznik to kierowca, biegamy, czyli prowadzimy samochód, sprawdzając jednocześnie jakie są znaki i światła np. czerwone - stop!

Dzień 8

Piłka na sznurku

Piłka na sznurku - wykorzystywana jest do uderzeń piłki w piłce nożnej, siatkówce, tenisie, w ten sposób można ćwiczyć podstawowe uderzenia nawet w domu. Piłka na sznurku może być też świetnym dodatkiem do ćwiczeń i zabaw.

Ćwiczenia:

-piłka na sznurku jako przeszkoda do ominięcia w czasie np. ćwiczeń na drabince - jedna osoba trzyma sznurek i porusza piłką (wahadło) nad drabinką lub inną trasą do pokonania. Druga osoba porusza się tak, aby nie dotknąć piłki.

- nauka podstawowego uderzenia prostym lub wewnętrznym podbiciem stopy. Dorosły trzyma sznurek z piłką a dziecko, które stoi na przeciwko uderza piłkę.

- skoki nad piłką - dorosły trzymając sznurek, porusza piłką obracając się dookoła, pozostałe osoby skaczą nad piłką, która zbliża się w ich stronę, kto dotknie piłki wykonuje zadanie np. przysiady

Dzień 9

Pachołki

Pachołki są najczęściej używane w sportach zespołowych np. piłka nożna. Niezbędne do ćwiczeń i zabaw bieżnych, kształtowania koordynacji ruchowej i poprawy pracy nóg.

Ćwiczenia:

-slalom - pachołki ustawiamy w linii w niewielkich odstępach, skręcając raz w prawo raz w lewo. Można zmienić sposób poruszania się i wykonywać slalom skacząc, biegnąc tyłem czy iść na czworakach

- celowanie - pachołki ustawiamy w dowolnym miejscu, osobno lub jedno na drugich. Z odległości kilku kroków staramy się trafić w pachołki rzucając w nie miękką piłką, woreczkiem

- rzucanie i celowanie - jedna osoba trzyma odwrotnie pachołek, druga próbuje wrzucić do niego np. małą piłkę. Rzut bezpośrednio lub z kozłem.

Dzień 10

Makarony

Makarony sprawdzają się idealnie w czasie zajęć sportowych są miękkie i lekkie przez to bezpieczne w każdym rodzaju aktywności fizycznej (nie tylko na basenie)

Ćwiczenia:

-przenoszenie piłek lub innych przedmiotów w określone miejsce. Piłkę należy trzymać dwoma makaronami i przerzucać lub zanieść do celu.

-zatrzymanie uciekającej, turlającej się po podłodze piłki makaronem. Piłki nie można złapać w ręce, można ją tylko dotknąć makaronem.

CZYM ZASTĄPIĆ SPRZĘT SPORTOWY?

Drabinka koordynacyjna:

1.wyklejona z malarskiej, papierowej taśmy

2.ułożona z kawałków sznurka

3.narysowana kredą

Pachołki:

w zależności od rodzaju ćwiczeń (np. tor przeszkód lub łapanie piłek do pachołka)

1.poduszki, pluszaki

2.plastikowe butelki

3.rolki papieru toaletowego

4.czapka z daszkiem

5.plastikowe kubeczki

Znaczniki:

1.papierowe talerzyki

2.wycięte z kartonu koła lub inne kształty

Piłka na sznurku:

1.sznurek + przyklejona, przywiązana gąbka

2.sznurek + zmięta w kulę aluminiowa folia

3.sznurek + przywiązana rolka papieru toaletowego

Makarony:

w zależności od rodzaju wykonywanych ćwiczeń

1.kijek od szczotki

2.sklejone dwie długie rolki ręcznika papierowego

3.zwinięty i związany w rulon ręcznik

Piłki:

1.balony

2.zwinięta w kulę folia aluminiowa

3.pluszaki

4.zwinięte skarpetki

5.zgnieciony w kulę papier oklejony papierową taśmą malarską