

Zadania (01.04-03.04)

Cele: Rozwijanie koordynacji ruchowej

Przed rozpoczęciem zadań, wykonaj rozgrzewkę – ćwiczenia rozciągające, które już znasz.

Zadanie 1.

Pomoce:

- 5 plastikowych talerzyków lub innych pojemników
- 5 plastikowych kubków
- 5 klocków lub dowolnych małych przedmiotów (np. piłeczki, plastikowe kostki na lód, papierowe kule)
- 1 duży pojemnik (np. miska, pudło na zabawki)

Ilość użytych przeszkód (talerzy i kubków) zależy jest od wielkości pomieszczenia 😊

Przygotowanie:

Rozstawiamy na podłodze (w linii prostej, w równych odstępach – w zależności od wielkości pokoju) 5 talerzy, obok każdego z nich po 1 kubku. Pod kubkami, które pozostają dnem do góry, umieszczamy klocki lub inne małe przedmioty. Na końcu pokoju, za ostatnim talerzykiem i kubkiem, ustawiamy pojemnik na klocki lub inne przedmioty, które tam trafią.

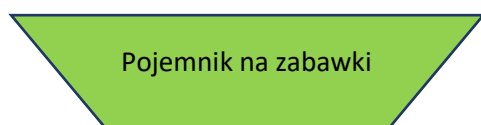
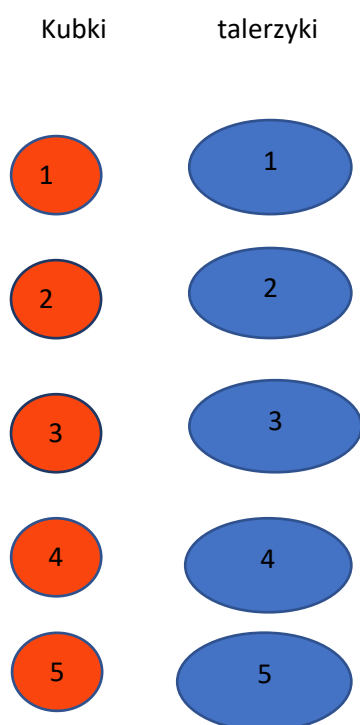
Wykonanie:

Na sygnał osoby mierzącej czas, zabieramy klocek, który leży pod pierwszym kubkiem i biegniemy do pudła zostawiając w nim pierwszy klocek. Następnie wracamy i zabieramy kolejny klocek, znajdujący się pod drugim kubkiem, ponownie zanosząc go do pudła. I tak kolejno z

pozostałymi klockami. Kiedy ostatni z nich znajdzie się w pudle, sięgamy do pudła po inny klocek i zanosimy go na pierwszy talerzyk. Następnie wracamy do pudła po kolejny klocek, by umieścić go na drugim talerzyku. Ćwiczenie jest ukończone, gdy wszystkie klocki znajdą się na talerzykach.

Udanej zabawy 😊

Start



Pamiętaj, że ćwiczenie należy wykonać możliwie jak najszybciej. Można poprosić innego domownika o zmierzenie czasu na wykonanie zadania (można użyć stopera w telefonie).

Dowolna ilość powtórzeń tego zadania 😊😊😊

Dla wyjaśnienia zamieściłam film z pokazem (zadanie 1)

Zadanie 2.

Pomoce:

- stół
- ok 30 piłeczek (mogą być klocki, kule wykonane z papieru, styropianu, lub plastikowe pojemniki na lód -np. owoce z pepco)
- 2 większe pojemniki (np. karton po butach, miska): jeden dla Ciebie do łapania piłek, drugi dla pomocnika (początkowo ze wszystkimi piłkami)
- osoba do pomocy

Przygotowanie:

Z pomocą starszej osoby, przygotuj stół tak, aby powstała powierzchnia pochyła, pod kątem, umożliwiającym szybkie ześlizgiwanie się piłeczek lub innych, małych w/w przedmiotów (tzw. zjeżdżalnia dla piłek). Przed niżej znajdującą się krótką krawędzią stołu musi pozostać trochę miejsca dla ćwiczącego (abyś mógł swobodnie poruszać się, nie uderzając o ścianę lub inny mebel). Za stołem (jego uniesionym wyżej bokiem) będzie znajdował się twój pomocnik, wyposażony w pojemnik z piłkami (pojemnik ustawić wygodnie np. na krześle, aby mieć go pod ręką).

Wykonanie:

Stojąc przed krótszym bokiem, niżej ułożonym, czekasz na sygnał. W chwili, gdy pomocnik spuszcza po blacie stołu piłki (z jego górnej krawędzi), w dość szybkim tempie, twoim zadaniem jest złapać je do pudełka nie pozwalając upaść na podłogę. Koniec ćwiczenia następuje po zjeździe z blatu wszystkich piłek.

Ćwiczenie można dowolnie powtarzać 😊

Oczywiście zadanie może być wykonane tylko w bezpiecznych warunkach.

Dla wyjaśnienia zamieściłam film z pokazem (zadanie 2)

Zadanie 3.

Pomoce:

- 1 nakrętka od plastikowej butelki (lub mały klocek)

Wykonanie:

Położ nakrętkę na zewnętrznej stronie dłoni, podrzuć ją na wysokość ok. 20 cm i chwyć, w taki sposób, aby zewnętrzna strona dłoni nadal pozostała skierowana do sufitu. Ćwiczenie powtórz ok. 10 - 20 razy.

Dla wyjaśnienia zamieściłam film z pokazem (zadanie 3)

Zadanie 4.

Pomoce:

- 1 piłeczka (klocek lub nakrętka od plastikowej butelki)

Wykonanie:

Wykonaj podrzuty i chwyt piłeczki na wysokość 30-50 cm:

- a) tylko prawą ręką
- b) tylko lewą ręką
- c) naprzemiennie z prawej do lewej ręki
- d) po podrzuceniu piłeczki klaśnij w dłonie (ilość klaśnień zależy od wysokości podrzutu i twojej sprawności)

Każde ćwiczenie postaraj się wykonać minimum 10 razy

Powodzenia