

Ćwiczenia śródlekcyjne w PSP 2

- FUNKCJE ĆWICZEŃ ŚRÓDLEKCYJNYCH

RELAKSACYJNA – ćwiczenia powinny sprawiać dziecku przyjemność, przynosić odprężenie

STYMULUJĄCA – pobudza układ nerwowy, ożywia czynności wegetatywne, odciąża wzrok i słuch

KOREKCYJNA – koryguje wady postawy wzmacnia mięśnie

WYCHOWAWCZA – wyrabia nawyk aktywnego wypoczynku

ZASADY ĆWICZEŃ

- należy przeprowadzać je na każdym zajęciach
- powinny odbywać się przy uchylonych oknach
- powinny być proste, nieskomplikowane
- uczniowie powinni wyjść z ławek
- powinny być różnorodne, wiązać się z omawianymi treściami
- powinny mieć charakter zabawowo-naśladowczy

Tok ćwiczeń stosowanych w przerwach śródlekcyjnych powinien składać się z pięciu pozycji uszeregowanych wg schematu:

ćwiczenia szyi,

ćwiczenia ramion,

ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach,

ćwiczenia nóg,

ćwiczenia oddechowe lub śpiew

ZABAWY RUCHOWE

Kółka małe, kółka duże.
Rączki z przodu, rączki w górze.
Rączka w prawo, rączka w lewo.
Tak szumiało w lesie drzewo.

ZABAWY RUCHOWE

W parku szumiały wysokie drzewa,
na niebie świeciło jasne słońeczko,
powiewał lekki wietrzyk,
po parku fruwały wesole ptaszki
i siadały na gałęziach wysokiego drzewa:
na pierwszej gałęzi,
na drugiej gałęzi,
na trzeciej gałęzi,
na czwartej gałęzi, ...
A na czubku sroka.
Rozglądała się na boki.
Wszystkie ptaszki przestraszyła
i odfrunęła daleko.

ZABAWY RUCHOWE

Głowa, ramiona, kolana, kostki.

Kolana kostki,
kolana kostki, kolana kostki.

Oczy, uszy, buzia, nos.

Prawa łapka, lewa łapka,
Ja jestem niedźwiadek.

Prawa nóżka, lewa nóżka,
a to jest mój zadek.

Lubię miodzik, pyszny miodzik,
podkradam go pszczołkom.

Prawą łapką, lewą łapką
i pociągam rurką.

Zabawa ruchowa „Potakiwanie, przeczenie”.

Ruchy głową: tak, tak, tak lub nie, nie, nie.
sól jest słodka,
lód jest zimny,
gorąca woda paruje,
piesek miauczy,
latem pada śnieg.

Zabawa ruchowa „Polecenia”.

„Kto ma najdłuższą szyję?”
„Kto potrafi dotknąć sufitu?”
„Kto dotknie głową do kolana?”
Itp. itd.

ZESTAWY ĆWICZEŃ

Zestaw 1

„Zegar” skłony głowy w prawo i w lewo (tik-tak)

„Zapalanie zapałki” szybki wyprost ramion w górę w skos, dłonie przesuwają się z boku po tułowiu od bioder w górę, powolne opuszczanie ramion bokiem w dół

„Dzwon” poprawny siad w ławce z chwytem z tyłu za łokcie, opad tułowia w przód, dotknąć klatką piersiową ławki, szybki wyprost bim – bam

„Pajac”

„Zdmuchiwanie świeczki” głęboki wdech i szybki, mocny wydech.

Zestaw 2

Pajac kiwa głową

Skłony głowy w przód , w tył

Pajacyk jest wesoły

Pajacyk jest smutny

Siedząc w ławce dotknąć czołem pulpitu,
wyprostować się i spojrzeć w sufit

Pajacyk dmuch balon

Głębokie wdechy i wydechy

Podskokiem rozkrok i zeskok

Zestaw 3

Rysowanie kół głową

Malowanie ścian i sufitu

Głębokie skłony tułowia

Zdmuchiwanie kulki papieru z dłoni

Zestaw 4

Zbieranie grzybów

W przysiadzie odchylanie gałęzi w lesie –
przeprawa przez gesty las

Przechodzenie po kamieniach na drugą stronę
rzeki

Marsz ze śpiewem

Zestaw 5

Zataczanie głową kółek w lewo i w prawo

Śmigło w stanie rozkrocznym jedna ręka spoczywa na biodrze, drugim ramieniem wykonywane są krążenia

Idą kaczki chód z przenoszeniem ciężaru ciała na nogę z równoczesnym skłonem w bok

Wspinanie się po drabinie

Gra na flecie w dowolnej pozycji naśladowanie gry na flecie nabieranie powietrza nosem, wydmuchiwanie ustami

Zestaw 6

Krążenie głową w lewo i w prawo

Natrętna mucha

Naciągnięcie liny

Rozkrok okrężne ruch przedramieniem z równoczesnym skłonem tułowia jak najniżej

Zanurzanie się do wody

Zestaw 7

Co mówi ławka? Skłon tułowia i przykładanie na przemian ucha lewego i prawego do pulpitu

Kto najwyżej klaśnie nad głową? ruch powinien być szybki i sprężysty

Kto przełoży nogę przez splecione dłonie?

Froterowanie podłogi

Gumowe materace, napełnianie materaca powietrzem, dmuchanie w zaciśniętą dłoń

Zestaw 8

Marsz w miejscu z książką na głowie

Przekładanie książki z ręki do ręki w dole, na górze, za plecami, pod kolanami uniesionej nogi

Siad w ławce z książką na głowie powolny opad tułowia w przód

Powolne obrót wokół osi ciała a książką na głowie

Bieg w miejscu s skimmered unoszeniem kolan i dotykaniem nimi książki trzymanej oburącz z przodu

Zestaw 9

Rysowanie koła nad głową

Rozrywanie płótna

Wiosłowanie

Podskoki

Dmuchanie na gorącą herbatę

Zestaw 10

Leci samolot

Mały wiatraczek krążenie ramionami zgiętymi w łokciach w przód i w tył

Kwiaty rosną, kwiaty więdną

Konik grzebie nóżką podskoki w miejscu
jednonóż, druga noga rytmicznie uderza o
podłogę

Kichnięcie głęboki wdech i wydech w formie
okrzyku A...psik!

Bieg w miejscu z
wysokim unoszeniem
kolan (1)

Ramiona ugięte w
łokciach



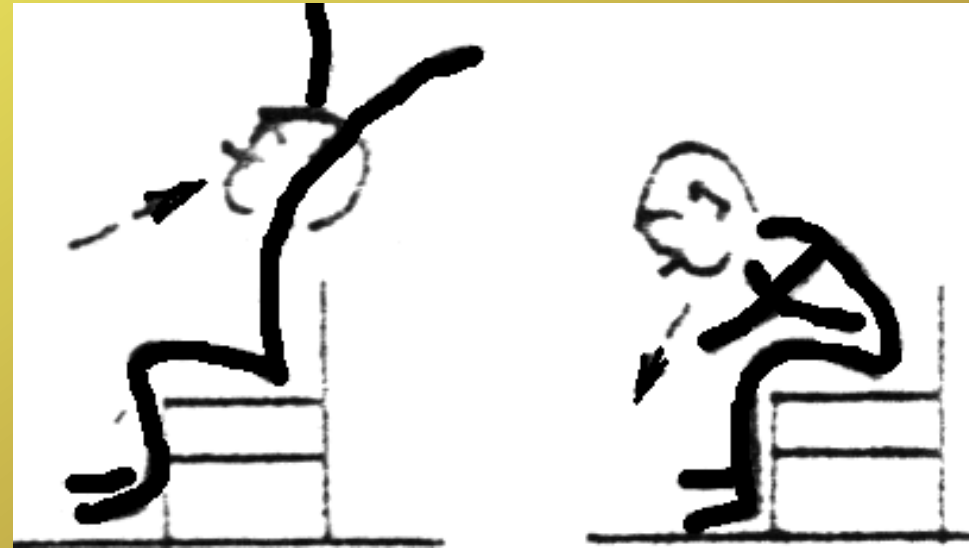
Bieg w miejscu (2)

Łopatki ściągnięte

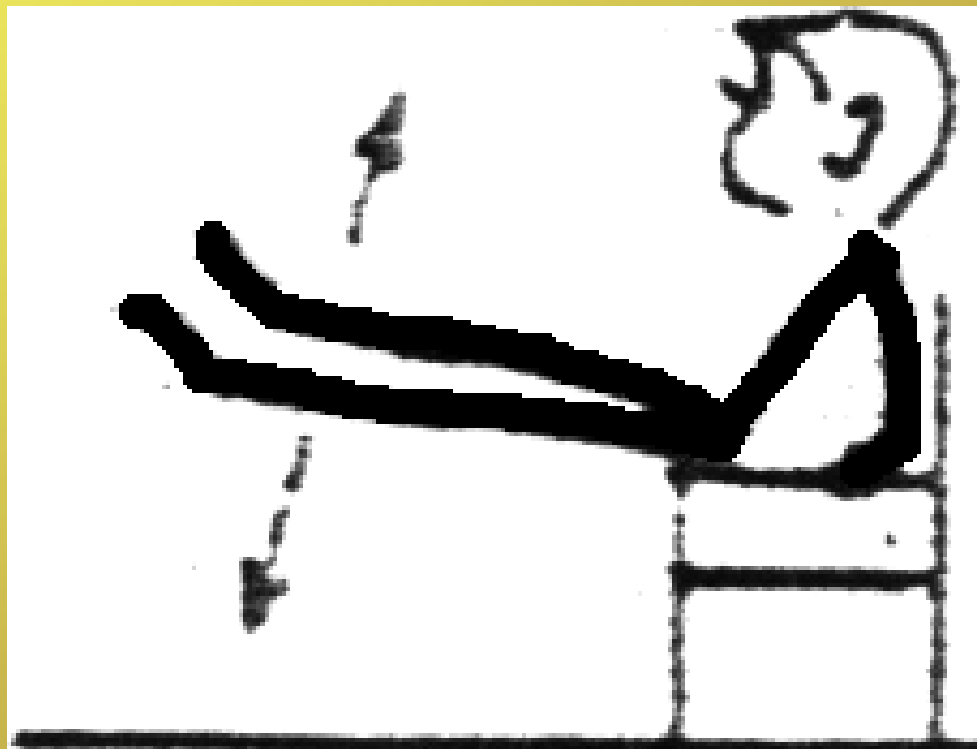
Ramiona wyprostowane
za plecami

Uderzenie piętami o
dłonie

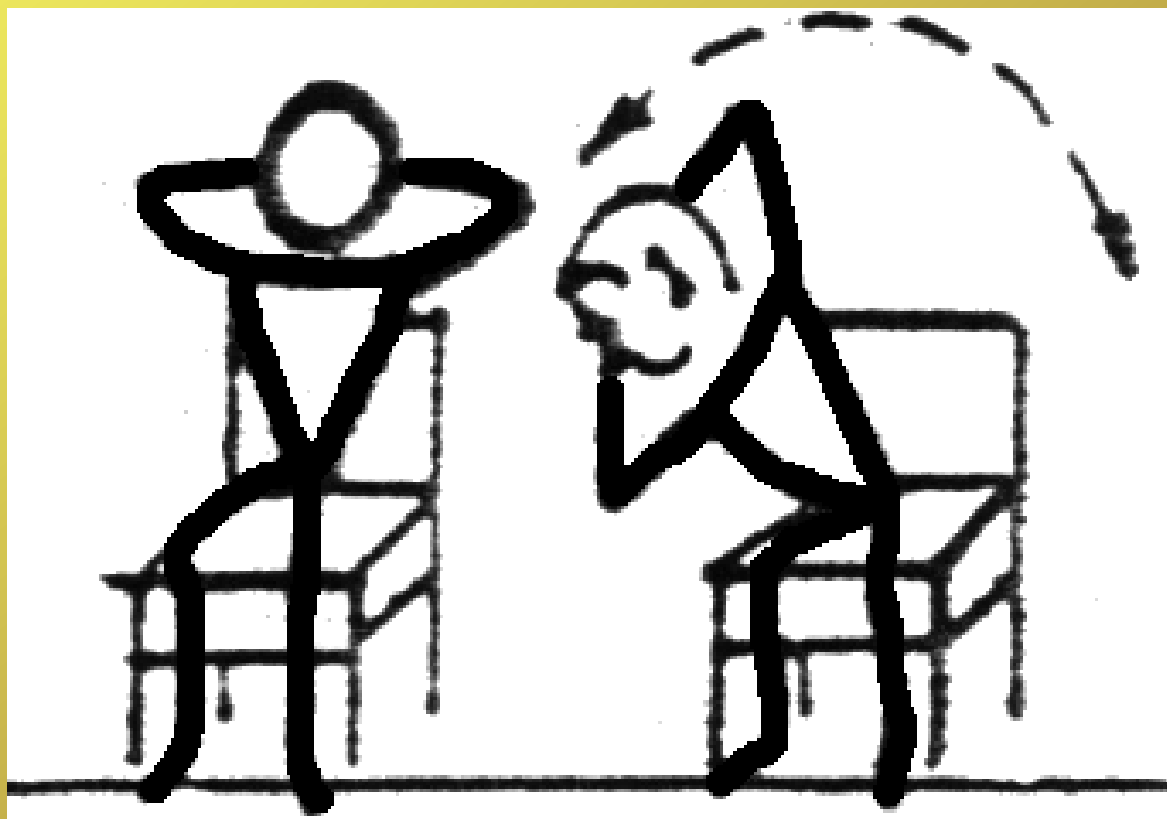
Siad swobodny na krześle
Ręce na udach
Mocny wymach rąk w górę
w skos – WDECH
Skrzyżować ramiona na
piersiach
Opad tułowia do poziomu
– WYDECH



Siad podparty w tył na krawędzi krzesła
Rękami chwyt za krawędzi krzesła
Wykonanie nożyc pionowych



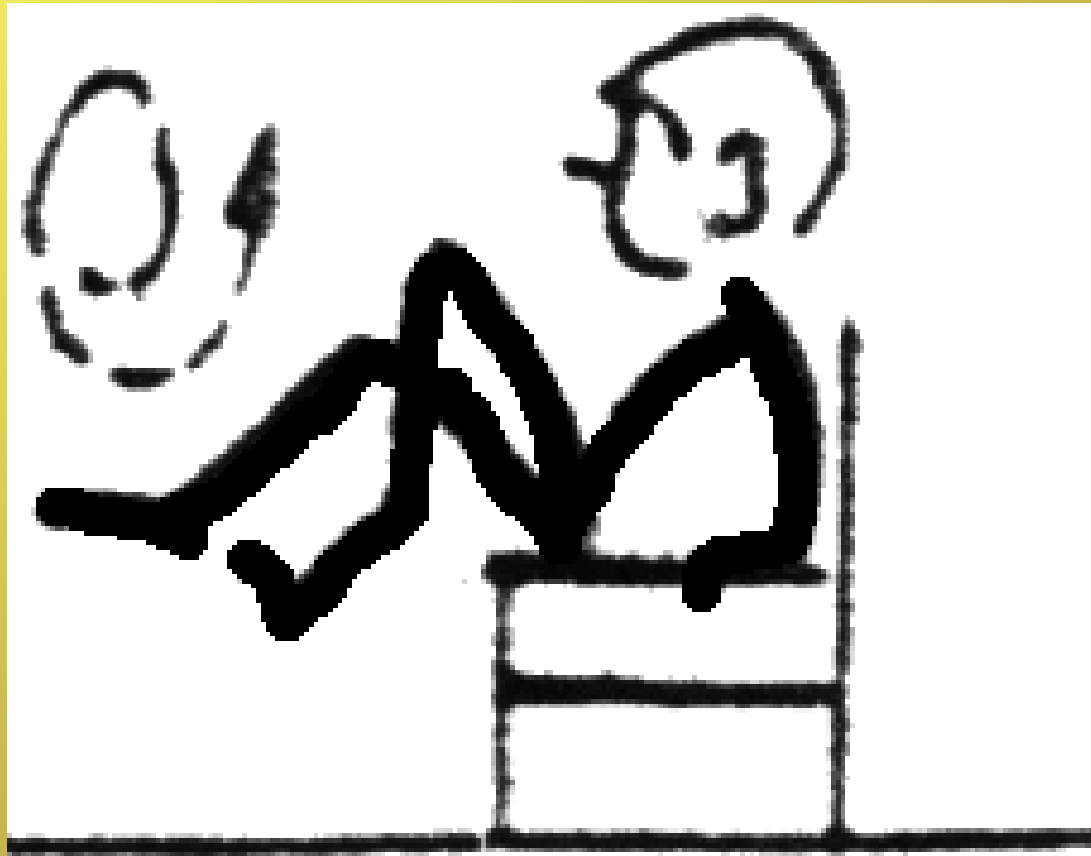
Siad na krześle
Ręce na karku – WDECH
Skrętoskłon w Prawo – Powrót – WYDECH
Ręce na karku – WDECH
Skrętoskłon w Lewo – Powrót – WYDECH



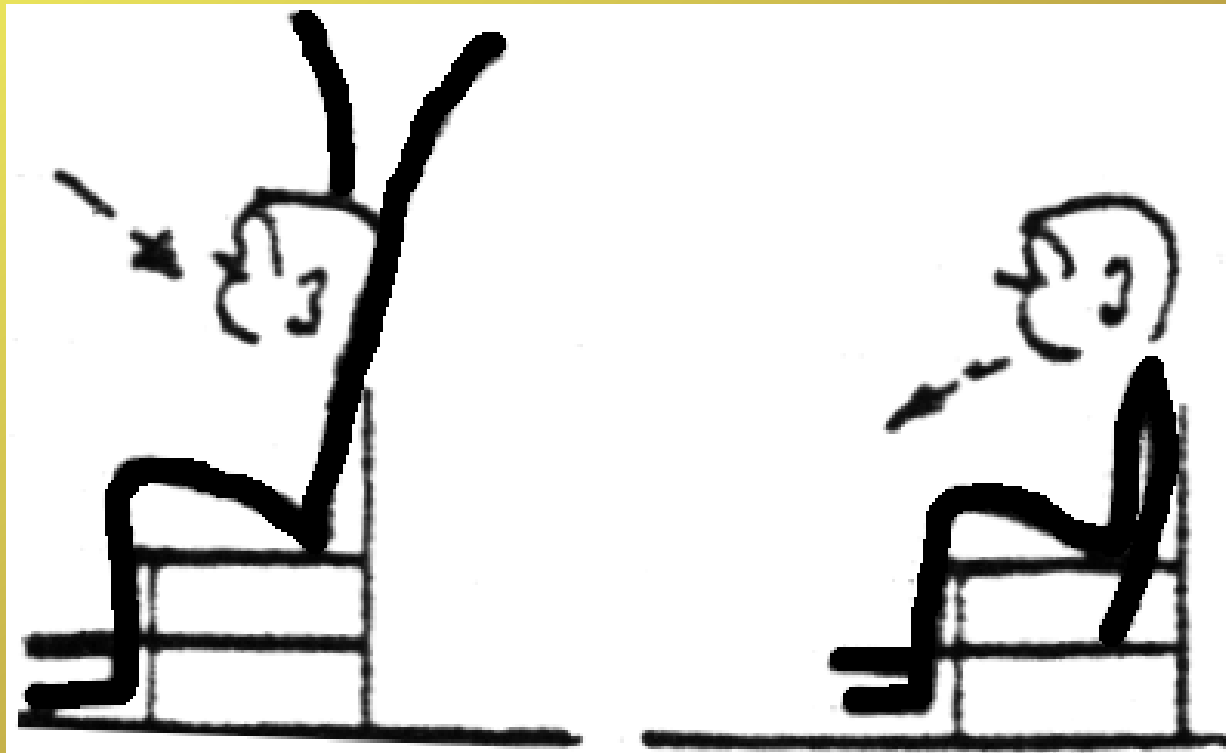
Stanąć tyłem do krzesła
Ramiona wyprostowane unieść – WDECH
Siad na krześle
Powolny skłon tułowia – wolny WYDECH
Ramiona opuścić do podłogi



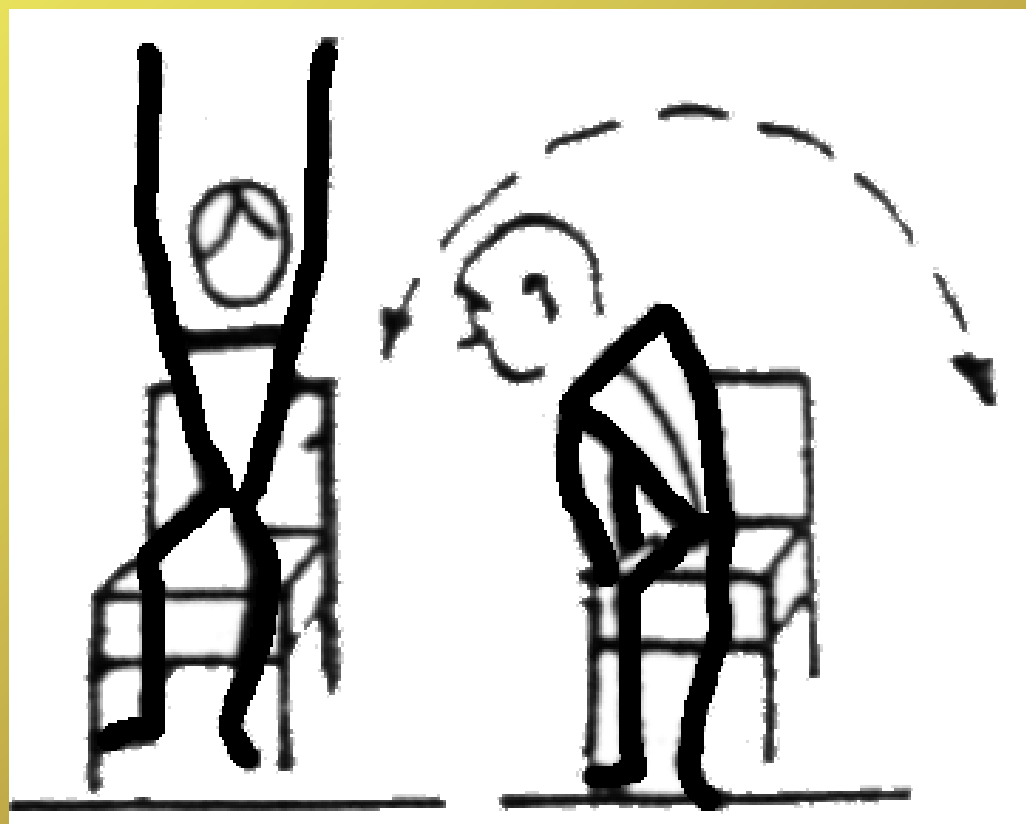
Siad podparty z tyłu na krawędzi krzesła
Nogi unieść w górę
Ruch naśladujący pedałowanie na rowerze



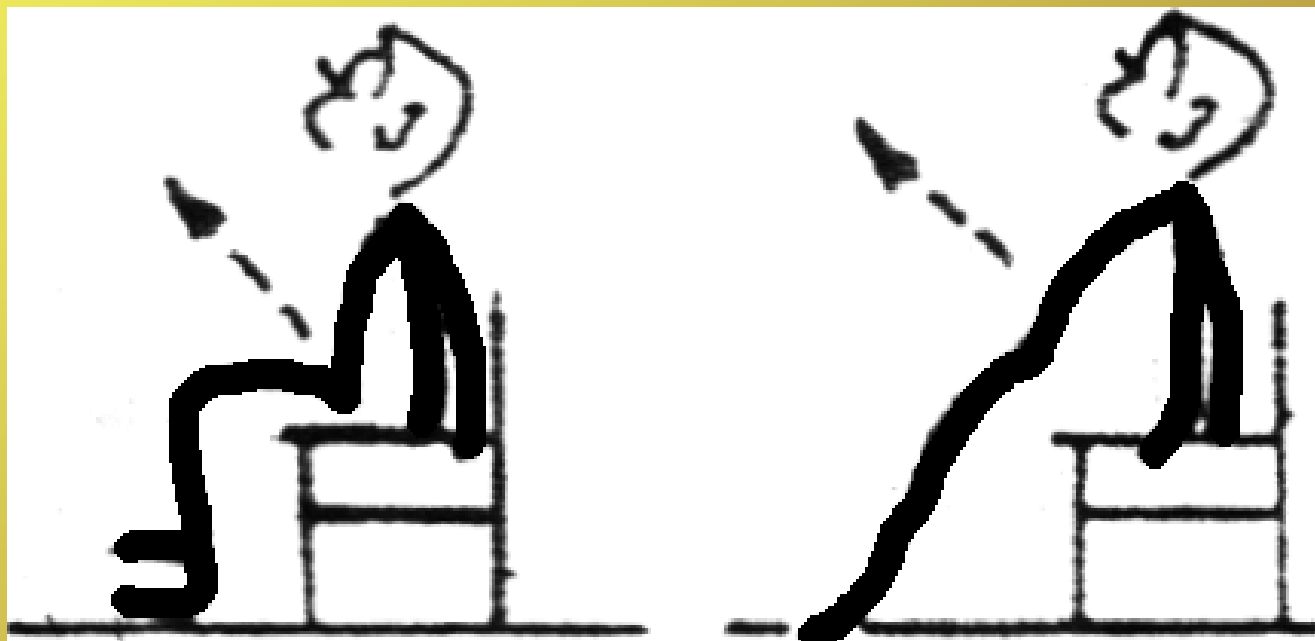
Siad na krześle
Ręce na udach
Wznoszenie ramion – WDECH
Utrzymać w górze ok. 5 sek.
Wolne opuszczanie ramion – WYDECH



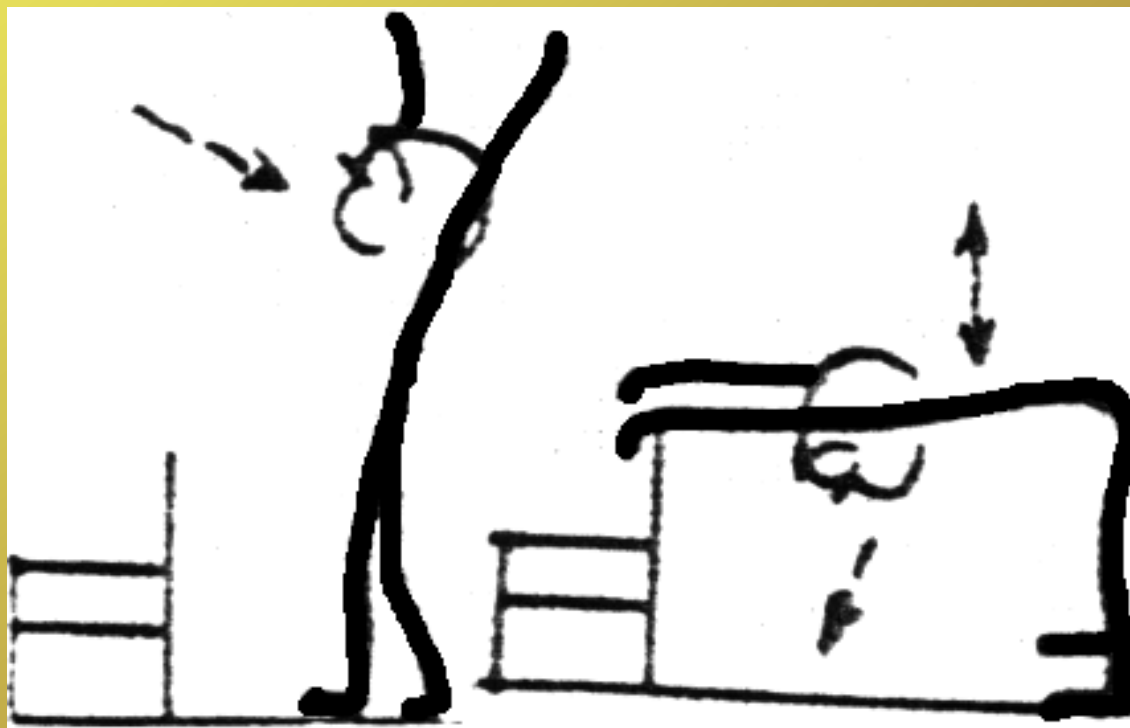
Siad na krawędzi krzesła
Uda w rozkroku (odwiedzione)
Wzniesienie ramion – WDECH
Skręty tułowia na boki
Kontrola oddychania



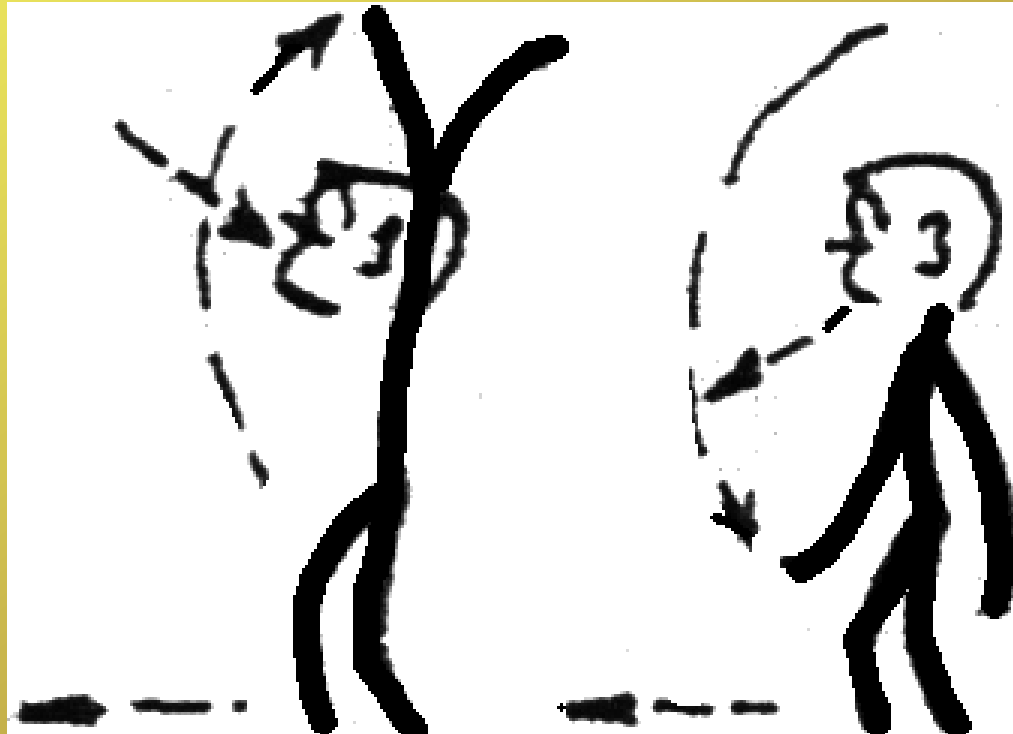
Siad podparty z tyłu na krawędzi krzesła
Ręce na brzegach krzesła
Unieść biodra w górę
Klatka piersiowa uwypuklona
Łopatki ściągnięte
Powrót do pozycji wyjściowej



Stojąc w rozkroku za krzesłem
Ręce w górę – WDECH
Mocny opad tułowia w przód
Ręce wyprostowane
wsparte na krawędzi oparcia krzesła
Przebiegnięcie – WYDECH



Pozycja skorygowana
Ramiona wzdłuż tułowia
Powolny marsz z
Unoszeniem ramion – WDECH
Opuszczaniem Ramion – WYDECH



ZESTAW X

Ręce do góry, nóżki prościutkie,
tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.
Teraz na ramię w dół opuszczamy
i kilka razy tak powtarzamy.

Teraz się każdy robi malutki,
to proszę państwa są krasnoludki.
Następnie na jednej nodze stajemy,
bo jak bociany chodzić umiemy.

W górę, wysoko piłeczki skaczą,
takie piłeczki – chyba coś znaczą?
Powoli powietrze noskiem wdychamy
i delikatnie ustami wypuszczamy

ZESTAW XI

„Gimnastyka” Andrzej Majewski

Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,
Musisz się często gimnastykować.
Wstawaj więc wcześnie, otwieraj okno,
Nawet gdy drzewa na dworze mokną.

Stań w pół rozkroku, zacznij od skłonów –
W przód, w tył, na boki. Trzy razy ponów.
Wymachy ramion wzmacniają ręce,
Tym są sprawniejsze, im ćwiczysz więcej.

Teraz przysiady, potem podskoki,
Hop, hop jak zając – w przód, w tył, na boki.
Bardzo są ważne tułowia skręty,
Podśpiewuj sobie coś dla zachęty.

A jeśli będziesz w ćwiczeniach pilny,
Jak małpa zwinny, jak tygrys silny,
Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale.
Gimnastykować się jest wspaniale!

Bibliografia

*Na podstawie opracowania Krakowskiej Akademii
Wychowania Fizycznego*

Opracowanie graficzne Jan Wolańczyk

J. Bielski: „Życie jest ruchem”

R. Demetr: „Wesołe ćwiczenia”

K. Wlanik: „Wychowanie fizyczne w klasach I-III

Prezentację wykonał Roman Stelmaszyk