Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia ogólnorozwojowe w pozycji siedzącej oraz w pozycji leżenia na plecach i brzuchu.**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej w pozycji siedzącej oraz w pozycji leżenia na plecach i brzuchu. – część I**

**Cele ogólne:**

Praca nad utrzymaniem ogólnej sprawności fizycznej

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mm posturalnych

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

Streczing mm

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** balonik, piłka, ringa

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

Pw- leżenie przodem ( na brzuchu)

Ruch – dmuchanie balonika

***Ćwiczenie numer 2***

Pw- siad rozkroczny , kkg wzdłuż ciała.

Ruch – skręcanie głowy w prawo i lewo.

***Ćwiczenie numer 3***

Pw- siad rozkroczny , kkg wzdłuż ciała.

Ruch- krążenia głowy

***Ćwiczenie numer 4***

Pw- siad rozkroczny , kkg wzdłuż ciała.

Ruch- krążenia barków w tył i przód

**Ćwiczenie numer 5**

Pw- siad rozkroczny , kkg wzdłuż ciała.

Ruch- krążenia ramion do przodu i do tyłu ( w rękach może być ringo)

**Ćwiczenie numer 6**

Pw- siad rozkroczny -kkg trzymają ringo lub piłkę

Ruch- przekładanie ringa raz pod jedna nogą raz pod drugą

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia ogólnorozwojowe w pozycji siedzącej oraz w pozycji leżenia na plecach i brzuchu.**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej w pozycji siedzącej oraz w pozycji leżenia na plecach i brzuchu. – część II**

**Cele ogólne:**

Praca nad utrzymaniem ogólnej sprawności fizycznej

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mm posturalnych

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

Streczing mm

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** balonik, piłka, ringa

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 8***

***Pw-*** leżenie na plecach, kkg wyprostowane , kkd zgięte w stawach kolanowych i biodrowych.

Ruch: prostowanie raz jednej kończyny raz drugiej

***Ćwiczenie numer 9***

***Pw-*** leżenie na plecach, kkg wyprostowane , kkd zgięte w stawach kolanowych i biodrowych.

Ruch: dotykanie kolanami raz prawej ręki raz lewej

***Ćwiczenie numer 10***

Pw- leżenie na brzuchu , kkg wyprostowane ,głowa schowana miedzy ramionami , kkd wyprostowane w stawach biodrowych i kolanowych.

Ruch- unoszenie kkg z klatką piersiowa (w dłoniach można trzymać kij lub piłkę )

***Ćwiczenie numer 11***

Pw- leżenie na brzuchu , kkg wyprostowane ,głowa schowana miedzy ramionami , kkd wyprostowane w stawach biodrowych i kolanowych.

Ruch- skrzydła motylka- kkd zgięte w stawach łokciowych , klatka piersiowa oderwana od podłoża.

***Ćwiczenie numer 12***

Pw- leżenie na brzuchu , kkg zgięte ,głowa schowana miedzy ramionami , kkd wyprostowane w stawach biodrowych i kolanowych.

Ruch- zaplatanie rąk na plecach.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia ogólnorozwojowe w pozycji siedzącej oraz w pozycji leżenia na plecach i brzuchu.**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej w pozycji siedzącej oraz w pozycji leżenia na plecach i brzuchu. – część III**

**Cele ogólne:**

Praca nad utrzymaniem ogólnej sprawności fizycznej

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mm posturalnych

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

Streczing mm

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** balonik, piłka, ringa

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 13***

Pw- siad na piętach , kkg wyprostowane leża na kolanach.

Ruch – wysuwanie kończyn do przodu , nie odrywając pośladków od pięt. Kolejno przejście do przodu , raz w prawo i raz w lewo.

***Ćwiczenie numer 14***

Pw- siad na piętach , kkg wyprostowane w stawach łokciowych i uniesione nad głową.

Ruch – przeciąganie lin

***Ćwiczenie numer 15***

Pw-pozycja leżenia na brzuchu

Ruch - pełzanie

***Ćwiczenie numer 16***

Pw-pozycja leżenia na plecach

Ruch – wykonywanie obrotów z pleców na brzuch i z powrotem.

***Ćwiczenie numer 17***

Pw- siad na piętach ,kkg wzdłuż tułowia .

Ruch- wznos kończyn w górę - wdech , opuszczenie - wydech