Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia czynne kończyn górnych i dolnych- gry i zabawy ruchowe z piłką**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Indywidualne rewalidacyjne**

**Temat: Ćwiczenia czynne kończyn górnych i dolnych-gry i zabawy ruchowe z piłką**

**Cele ogólne:**

Utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej

**Cele szczegółowe:**

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

**Forma:** indywidualna, grupowa

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** piłka

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne trzymają piłkę przed klatką piersiową.

Ruch- kończyny górne unoszą piłkę nad głowę ( wdech nosem), opuszczamy piłkę do klatki piersiowej ( wydech)

***Ćwiczenie numer 2***

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne trzymają piłkę przed klatką piersiową.

Ruch- marsz z wysoko uniesionymi kolanami (dotknięcie piłki kolanami)

***Ćwiczenie numer 3***

Pw- stojąca, dwie osoby stoją naprzeciw siebie , jedna trzyma piłkę na wysokości klatki piersiowej

Ruch- zgięcie tułowia i wykonanie turlania piłki w kierunku partnera i na odwrót

***Ćwiczenie numer 4***

Pw- stojąca, dwie osoby opierają się o siebie plecami , jedna trzyma piłkę na wysokości ud.

Ruch- unoszenie kończyn górnych nad głowę i przekazanie piłki do rąk współćwiczącego , druga osoba wykonuje to samo

***Ćwiczenie numer 5***

Pw- siad po turecku, dwie osoby opierają się o siebie plecami, jedna trzyma piłkę na wysokości klatki piersiowej.

Ruch- podawanie piłki raz z prawej raz z lewej strony( nie odrywamy kręgosłupa)

***Ćwiczenie numer 6***

Pw- stojąca, dwie osoby stoją naprzeciw siebie , kończyny górne trzymają piłkę na wysokości klatki piersiowej.

Ruch- rzucanie piłki do osoby współćwiczącej i na odwrót