Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia czynne kończyn górnych i dolnych z użyciem laski , piłki i ringa**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Indywidualne rewalidacyjne (wychowankowie chodzący)**

**Temat: Ćwiczenia czynne kończyn górnych i dolnych z użyciem laski , piłki i ringa**

**Cele ogólne:**

Utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej

**Cele szczegółowe:**

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** piłka . laska, ringo

**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, kończyny górne trzymają piłkę na wysokości klatki piersiowej , plecy proste głowa w przedłużeniu osi ciała.

Ruch- rzut piłką do plastikowego pojemnika- powtórzyć 8 razy

***Ćwiczenie numer 3***

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne trzymają piłkę , plecy proste, głowa w przedłużeniu osi ciała.

Ruch- zginanie kończyn raz lewej raz prawej z równoczesnym przełożeniem piłki pod prawym i lewym stawem - powtórzyć 4 razy pod każdym stawem

***Ćwiczenie numer 4***

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne proste w stawach łokciowych trzymają laskę (kij od miotły)na wysokości klatki piersiowej, plecy proste, głowa w przedłużeniu osi ciała.

Ruch- unoszenie laski nad głowę i powrót przed klatkę piersiową – powtórzyć 8 razy

***Ćwiczenie numer 5***

Pw- siad rozkroczny, plecy proste, kończyny górne trzymają ringo przed klatką piersiową.

Ruch- przekładanie jedną ręką ringa za plecy do drugiej ręki, łapiemy oburącz przed klatką piersiową - powtórzyć 8 razy

***Ćwiczenie numer 6***

Pw-siad rozkroczny, plecy proste, kończyny górne trzymają ringo.

Ruch- turlanie ringa wokół prawej nogi , kolejno za plecy i wokół lewej nogi - powtórzyć 8 razy