

Ćwiczenie *Przedzieramy się przez dżunglę*

Dzieci muszą przedostać się przez zbudowany wcześniej tor przeszkód, w zabawie nazwany „dżunglą”. Ważne, by zachowana była dynamika ćwiczenia, dlatego najlepiej stworzyć dwa tory i wykonać ćwiczenie w formie zawodów – kto pierwszy przedostanie się przez dżunglę.

„Dżungla” składa się z pojedynczych części/zadań:

1. „Las” – pachołki ułożone w szachownicę imitując drzewa. Dzieci mają za zadanie przebiec jak najszybciej pomiędzy drzewami.
2. „Budowanie kładki” – na podłodze tworzymy jezioro, np. rysując kredą obwód jeziora, układając obwód sznurkiem lub kładąc niebieski materiał. Obok jeziora ustawiamy krzeselko, a na nim kilkanaście kartek w rozmiarze A4. Dzieci mają za zadanie wybudować kładkę na jeziorze, układając kartki A4 tak, by móc przejść po nich na drugą stronę wody.
3. „Przejdźcie pod lianą” – trzymamy kijek gimnastyczny, tak by dzieci musiały pochylić się, przechodząc pod nim.
4. „Ruchome piaski” – ruchomymi piaskami jest materac. Metodą na przejście przez ruchome piaski nie jest chodzenie, a jak najszybsze skakanie po nich, dzieci muszą podskakiwać przez całą długość materaca. Dzieci poruszające się na wózkach przejeżdżając przez materac, wykonują balans (podniesienie przednich kół do góry, asekuracja za tylną belkę wózka).
5. „Zbieramy jedzenie” – na podłodze rozrzucaamy różne przedmioty, np. piłki, woreczki do ćwiczeń – dzieci mają za zadanie zebrać wszystkie te przedmioty do worka na śmieci.
6. „Skakanie po kałużach” – rozrzucaamy szarfy losowo, dzieci mają za zadanie naskoczyć raz jedną, raz drugą nogą na każdą szarfę. Dzieci na wózkach wykonują to ćwiczenie, najeżdżając na każdą szarfę.
7. „Taniec małp” – aby móc zakończyć swoją przygodę, dziecko musi zatańczyć wymyślony przez siebie taniec małp.

Nauczyciel powinien sam przejść przez całą dżunglę, aby dać dzieciom przykład. Ćwiczenia mogą być wykonywane przez wszystkie dzieci, zarówno pełnosprawne, jak i niepełnosprawne. Dzięki takiemu podejściu pokażemy dzieciom, że każdy może bawić się w grupie na równi, a dzieci z niepełnosprawnością będą mogły znaleźć nowe wzorce ruchowe.

Ćwiczenie jest dobre dla dzieci mających problem z równowagą, zmieniającymi się zadaniami w grupie, rysujących ubogie rysunki na zajęciach, wykazujących problemy w myśleniu przestrzennym. W ćwiczeniu wykorzystano kombinowane sekwencje ruchowe, zmienne sytuacje motoryczne, kontrolowanie poczucia czasu i przestrzeni, pamięć ruchową, różnicowanie kinestetyczne. Ćwiczenie to pozwala ćwiczyć różne wzorce ruchowe w nietypowych i zmiennych warunkach.

Ćwiczenie *Szalone koło*

Dzieci ustawiają się w kole, w zależności od grupy przyjmują różną pozycję. Pozycja stojąca jako podstawowa, ale jeśli w grupie znajduje się dziecko na wózku lub z trudnościami w utrzymaniu pozycji stojącej, dzieci siadają na krzeselkach.

Do ćwiczenia prowadzący przygotowuje różnego rodzaju piłki, np. do siatkówki, do koszykówki, do piłki ręcznej, piłkę gąbkową dużą, piłkę gąbkową małą itp., szarfy, koszulkę, but, woreczek do ćwiczeń i inne.

Ćwiczenie zaczynamy od jednego przedmiotu. Bierzymy piłkę do siatkówki i podajemy w kole po kolei, każde dziecko podaje następnemu dziecku piłkę po kole w jedną stronę. Stopniowo dodajemy coraz więcej rzeczy.

Zadanie można utrudniać:

- stosując zmiany kierunku podawanych rzeczy,
- zwiększając stopień różnorodności podawanych przedmiotów,
- dając dzieciom polecenie, np. łapiemy ręką prawą, a oddajemy ręką lewą; na piłce muszą być zawsze obie ręce – w ten sposób zadanie staje się motorycznie trudniejsze,
- modulując prędkość podawania przedmiotów – można do tego użyć klaskania, zwiększając lub zmniejszając częstotliwość klaśnień,
- wprowadzając nazwy przedmiotów – dziecko przejmując jakiś przedmiot, musi wypowiedzieć jego nazwę przed podaniem dalej, np. piłka, but, koszulka itp.

Ćwiczenie jest dobre dla dzieci wykazujących trudności z zakresu koordynacji wzrokowo-ruchowej, przekraczania linii środka ciała, niechętnych do układania klocków, tworzących ubogie rysunki, z podwyższonym napięciem jednej strony ciała. Ćwiczenie to poprawia też zręczność, reakcję na bodźce słuchowe, rytmikę, synchronizację układów motorycznych.

Ćwiczenie *Lustra*

Dzieci dobierają się w pary. W parach ustalają, kto jest lustrem, a kto pokazuje ruchy. Osoby, które są lustrami, muszą wykonywać te same ruchy, które wykonuje osoba stojąca naprzeciwko. Nauczyciel podaje czynność, którą ma wykonać osoba pokazująca w parach, np.: człowiek rzucający piłką, tańcząca baletnica, budowanie domu itp. Ważne, by proponowane czynności dały dzieciom możliwość wykorzystania jak najbardziej obszernych i dynamicznych ruchów.

Poprzez ćwiczenie pracujemy nad motoryką dużą, równowagą, przecinaniem linii środka ciała, szybką realizacją nowych zadań motorycznych, szybkością reakcji, dostosowywaniem i przestawianiem napięcia w ciele oraz sprzężeniem, czyli łączeniem ruchów.

Ćwiczenie *Sadzenie*

Ćwiczenie polega na „sadzeniu”, a więc położeniu piłeczki na szczycie pachołka. Pachołki rozrzucamy po całej Sali w przypadkowych odległościach, ważne by było ich min. Cztery razy więcej od ilości dzieci. Dzieciom będzie najłatwiej wykonywać zadanie, jeśli wykorzystamy pachołki treningowe, czyli krótkie, nie przypominające kształtem pachołków drogowych.

Piłki wkładamy do dwóch wiader lub koszyków. Dzieci, po usłyszeniu polecenia „sadzimy”, mają za zadanie zabrać piłkę z pojemnika, dobiec do pachołka i ustawić piłeczkę na wierzchołku pachołka. Zadanie staje się z czasem trudniejsze, bo dzieci muszą wyszukiwać pustych pachołków.

Ćwiczenie dla dzieci wykazujących problem z szybkim reagowaniem, skupianiem wzroku, pracami oko–ręka, złożonymi wzorcami ruchowymi, mających problem w układaniu puzzli czy bawieniu się klockami. Ćwiczymy komponenty zręczności, zwinności, orientacji.

Ćwiczenie *Kukulki*

Salę dzielimy na dwie połowy. Na każdej połowie ustawiamy trzy rzędy niskich pachołków treningowych. Na dwa z trzech rzędów pachołków kładziemy piłkę do tenisa. Dzieci dzielimy na dwie drużyny. Zadaniem każdej drużyny jest podrzucenie drużynie przeciwnej jak największej ilości piłeczek na ich pachołki. Jedna runda zabawy trwa 3 minuty, w tym czasie dzieci cały czas zabierają piłki ze swoich pachołków i podrzucają na pachołki po stronie przeciwnika. Wygrywa drużyna, która po upływie odpowiedniego czasu będzie miała po swojej stronie mniej zapełnionych pachołków. Ćwiczenie należy powtórzyć min. trzy razy.

Podobnie jak we wcześniejszym ćwiczeniu, ćwiczymy zręczność, zwinność, koordynację wzrokowo-ruchową. Zwiększamy trudność w zakresie pamięci ruchowej i reagowania w zmieniającym się środowisku.

Ćwiczenie *Zwariowana piłka*

Dzieci ustawiają się w rzędzie przed nauczycielem. Nauczyciel rzuca do każdego dziecka, które stoi jako pierwsze, w różny sposób: z góry, z dołu, z odbicia od podłogi, podkreślając wyrzut, lekko, mocniej. Uczeń nie wie, jak rzuci nauczyciel. Dziecko przechodzi na koniec kolejki dopiero, gdy złapie piłkę.

Ćwiczenie ma za zadanie uczyć znajdowania reakcji motorycznych, przecinania linii środka ciała; zwiększa motorykę dużą i reakcję na bodźce, ćwiczy wykorzystywanie obu stron ciała.

Ćwiczenie *Bombardowanie*

Należy przygotować w koszu lub wiaderku jak najwięcej piłek pingpongowych lub do tenisa. Dzieci podchodzą pojedynczo i stają naprzeciw nauczyciela w odległości ok. 2 metrów. Nauczyciel rzuca jedną lub dwie piłki, bez przerwy. Dziecko musi odbić lub dotknąć jak największą ilość piłek.

Ćwiczenie zdolności koordynacyjnych, takich jak czas reakcji–element szybkości, zdolności wysokiej częstotliwości ruchów, zwinności i orientacji.