**Program zajęć sportowych**

**CreoGedania**

****

[](http://www.bing.com/images/search?q=olimpiada&id=71B512B267AB9E5C381EE4EEF52DAA2416003F1F&FORM=IQFRBA)

**Wstęp**

Program zajęć sportowych, które mamy przyjemność Wam zaprezentować to nowatorskie podejście do aktywności fizycznej dzieci w oparciu o różnorodne środki dydaktyczne, w których to dominują specjalnie wykonane **piłki „edubal”.**

To oryginalny środek dydaktyczny, który uczy i bawi. Sprawia, ze nauka i sport stają się dla dzieci jeszcze bardziej atrakcyjne. Stosowane w czasie zajęć rozwijają umiejętność współpracy i współdziałania, twórczego myślenia, motywują wszystkich do aktywności ruchowej, dając szansę mniej sprawnym ruchowo wykazania się walorami intelektualnymi, a dzieciom o wyższej sprawności intelektualnej walorami ruchowymi.

W naszej pracy kierujemy się zasadą Jędrzeja Śniadeckiego:

*„Trzeba żeby się dzieci uczyły igrając i swawoląc, a do nasnależy takie im podawać zabawki, takiemi je tylko rzeczami zajmować,w takie miejsca naprowadzać,gdzie się mogą nauczyć czego żądamy.”*

1. **Cele główne programu**

Cele główne programu:

- wytworzenie u dzieci potrzeby regularnej aktywności fizycznej;

- wspomaganie rozwoju psychofizycznego za pomocą nowoczesnych narzędzi edukacyjnych;

- poznanie popularnych sportów olimpijskich i powszechnych;

1. **Cele szczegółowe programu**

Cele szczegółoweprogramu:

-świadomość rodziców oraz dzieci konieczności dbania o własną sylwetkę, zdrowie i sprawność fizyczną;

- przyswojenie podstawowych umiejętności ruchowych wybranych sportów;

- poprawa zdolności motorycznych organizmu z akcentem na koordynację;

- nabycie świadomości poczucia własnego ciała jako całości oraz ich poszczególnych narządów wewnętrznych i zewnętrznych;

- rozwijanie umiejętności sprawności fizycznej oraz intelektualnej w oparciu o ćwiczenia z piłkami edukacyjnymi „edubal”;

- znajomość różnych rodzajów fizycznych ćwiczeń w formie ścisłej, gier izabaw;

-kształtowanie umiejętności wykonania podstawowych ćwiczeń z zakresu aktywności fizycznej;

- nabycie umiejętności współdziałania w grupie;

1. **Roczny ramowy program zajęć sportowych**

**Wrzesień - Październik**

-Zespołowe gry sportowe (piłka nożna, piłka siatkowa)

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zespołowe gry sportowe – piłka nożna** | **wrzesień** | |
| **Treść zajęć**  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Ma08b5c005e3a372d2c35521d2960f885o0&w=150&h=150&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=pi%c5%82ka+no%c5%bcna+symbol&view=detailv2&&id=3718D03DC716ADE2844B6DF0AFAB956B6DAB2381&selectedIndex=83&ccid=oItcAF46&simid=608032933413848222&thid=OIP.Ma08b5c005e3a372d2c35521d2960f885o0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie zmysłu równowagi – ćwiczenie nr 3*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5*  *\*Poprawa postawy ciała Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków – ćwiczenie nr 7*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**   *\* Ćwiczenia i zabawy zręczności z wykorzystaniem różnych piłek. – ćwiczenia nr 4*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6*  *\* Doskonalenie skoordynowania ruchów ramion i nóg– ćwiczenie nr 8*  *\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie zmysłu równowagi – ćwiczenie nr 5*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7*  *\*Poprawa postawy ciała Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków – ćwiczenie nr 1*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**   *\* Ćwiczenia i zabawy zręczności z wykorzystaniem różnych piłek. – ćwiczenie nr 6*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8*  *\* Doskonalenie skoordynowania ruchów ramion i nóg– ćwiczenie nr 2*  *\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zespołowe gry sportowe – siatkówka** | **październik** | |
| **Treść zajęć**  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M2ed85754e86e3f9d51b3837ce176dd7ao0&w=104&h=108&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=siatk%c3%b3wka+symbol&view=detailv2&&id=E39296275684B77CA856F3DACEC487CA8D790934&selectedIndex=55&ccid=LthXVOhu&simid=608052969447231416&thid=OIP.M2ed85754e86e3f9d51b3837ce176dd7ao0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie zwinności - ćwiczenie nr 7*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1*  *\*Poprawa postawy ciała Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków – ćwiczenie nr 3*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**   *\* Ćwiczenia i zabawy zręczności z wykorzystaniem różnych piłek. – ćwiczenie nr 8*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2*  *\* Doskonalenie łączenia ruchów– ćwiczenie nr 4*  *\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie zwinności-ćwiczenie nr 1*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3*  *\*Poprawa postawy ciała Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i pośladków – ćwiczenie nr 5*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**   *\*Ćwiczenia i zabawy zręczności z wykorzystaniem różnych piłek. – ćwiczenie nr 2*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4*  *\*Doskonalenie łączenia ruchów– ćwiczenie nr 6*  *\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |

**Listopad-Grudzień**

-Gimnastyka i taniec

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gimnastyka** | **listopad** | |
| **Treść zajęć**  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M16e30ed1d869fe145092495a65de8446o0&w=300&h=211&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=gimnastyka+symbol&view=detailv2&&id=9103880A15EA6CA1978F2CD98501D66AE737FE6E&selectedIndex=22&ccid=FuMO0dhp&simid=608014654038347277&thid=OIP.M16e30ed1d869fe145092495a65de8446o0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie poczucia rytmu - ćwiczenie nr 3*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5*  *\* Ćwiczenia gibkości – ćwiczenie nr 7*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**   *\* Ćwiczenia doskonalące łączenie ruchów –ćwiczenie nr 4*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6*  *\* Wzmacnianie mm. grzbietu - ćwiczenie nr 8*  *\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie poczucia rytmu - ćwiczenie nr 5*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7*  *\* Ćwiczenia gibkości – ćwiczenie nr 1*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**   *\* Ćwiczenia doskonalące różnicowanie ruchów –ćwiczenie nr 6*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8*  *\* Wzmacnianie mm. grzbietu - ćwiczenie nr 2*  *\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Taniec** | **grudzień** | |
| **Treść zajęć**  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Me35bd11cbb7176c278f07606c97c06c1H0&w=300&h=162&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=taniec+symbol&view=detailv2&&id=C4A78C08C7710E2A693E40F2031A6A5430344A1D&selectedIndex=20&ccid=41vRHLtx&simid=607999041829799696&thid=OIP.Me35bd11cbb7176c278f07606c97c06c1H0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie poczucia rytmu- ćwiczenie nr 7*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1*  *\* Ćwiczenia gibkości – ćwiczenie nr 3*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**   *\* Ćwiczenia doskonalące łączenie ruchów –ćwiczenie nr 8*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2*  *\* Wzmacnianie mm. nóg i pośladków - ćwiczenie nr 4*  *\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie poczucia rytmu- ćwiczenie nr 1*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3*  *\* Ćwiczenia gibkości – ćwiczenie nr 5*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**   *\* Ćwiczenia doskonalące łączenie ruchów –ćwiczenie nr 2*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4*  *\* Wzmacnianie mm. nóg i pośladków - ćwiczenie nr 6*  *\* Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |

**Styczeń - Luty**

- Zespołowe gry sportowe (piłka ręczna, koszykówka)

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zespołowe gry sportowe – piłka ręczna** | **styczeń** | |
| **Treść zajęć**  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M16bd1473983fba0fdbd44e2d64af5f96o0&w=300&h=300&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=pi%c5%82ka+r%c4%99czna+symbol&view=detailv2&&id=47D945747157C0BF6E256CDBF1D73E0E91C958FC&selectedIndex=56&ccid=Fr0Uc5g/&simid=608055052512332729&thid=OIP.M16bd1473983fba0fdbd44e2d64af5f96o0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie równowagi- ćwiczenie nr 3*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5*  *\* Ćwiczenia siły mm. grzbietu – ćwiczenie nr 7*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie różnicowania ruchów- ćwiczenie nr 4*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6*  *\* Ćwiczenia siły mm. ramion – ćwiczenie nr 8*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie równowagi- ćwiczenie nr 5*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7*  *\* Ćwiczenia siły mm. grzbietu – ćwiczenie nr 1*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie różnicowania ruchów- ćwiczenie nr 6*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8*  *\* Ćwiczenia siły mm. ramion – ćwiczenie nr 2*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zespołowe gry sportowe – koszykówka** | **luty** | |
| **Treść zajęć**  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M3c8ddcbf08f108d8d8da1a1a606104a5o0&w=180&h=198&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=koszyk%c3%b3wka+symbol&view=detailv2&&id=260DC88DE05ED1FE7C35BC503E67C54588263838&selectedIndex=31&ccid=PI3cvwjx&simid=607990116884021909&thid=OIP.M3c8ddcbf08f108d8d8da1a1a606104a5o0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie zręczności z użyciem różnych piłek- ćwiczenie nr 7*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych (stóp)– ćwiczenie nr 3*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie zwinności- ćwiczenie nr 8*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2*  *\* Ćwiczenia doskonalące prawidłową postawę – ćwiczenie nr 4*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie zręczności z użyciem różnych piłek- ćwiczenie nr 1*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych (stóp)– ćwiczenie nr 5*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie zwinności- ćwiczenie nr 2*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4*  *\* Ćwiczenia doskonalące prawidłową postawę – ćwiczenie nr 6*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |

**Marzec - Kwiecień**

– Poznanie sportów nietypowych

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sporty nieolimpijskie** | **marzec** | |
| **Treść zajęć**  [Obraz znaleziony dla: boulle symbol](http://www.bing.com/images/search?q=boulle+symbol&view=detailv2&&id=83223E8B69385FD8D1B33B8C23538D102D5FBD56&selectedIndex=55&ccid=zer/wEIi&simid=608008215878565907&thid=OIP.Mcdeaffc04222b87c769644ce4840880fo0)  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M50c6d06a74692b763cf0497b01dd6051o0&w=300&h=270&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=unihokej&view=detailv2&&id=EA3920FAA3ED9E4B0E7718451C01D44B1CED1E4E&selectedIndex=60&ccid=UMbQanRp&simid=608044031618911642&thid=OIP.M50c6d06a74692b763cf0497b01dd6051o0)  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M7b731737fdcd14d2a38782fe95d70da9o0&w=263&h=299&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=golf+symbol&view=detailv2&&id=5F203EA318AD33834C8D55C2DFF9A92AF91B21F9&selectedIndex=3&ccid=e3MXN/3N&simid=608037288523270441&thid=OIP.M7b731737fdcd14d2a38782fe95d70da9o0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie łączenia ruchów- ćwiczenie nr 3*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. brzucha– ćwiczenie nr 7*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie różnicowania ruchów- ćwiczenie nr 4*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. grzbietu- ćwiczenie nr 8*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie łączenia ruchów- ćwiczenie nr 5*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. brzucha– ćwiczenie nr 1*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie różnicowania ruchów- ćwiczenie nr 6*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. grzbietu- ćwiczenie nr 2*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sporty nieolimpijskie** | **kwiecień** | |
| **Treść zajęć**  [Obraz znaleziony dla: boulle symbol](http://www.bing.com/images/search?q=boulle+symbol&view=detailv2&&id=83223E8B69385FD8D1B33B8C23538D102D5FBD56&selectedIndex=55&ccid=zer/wEIi&simid=608008215878565907&thid=OIP.Mcdeaffc04222b87c769644ce4840880fo0)  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M50c6d06a74692b763cf0497b01dd6051o0&w=300&h=270&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=unihokej&view=detailv2&&id=EA3920FAA3ED9E4B0E7718451C01D44B1CED1E4E&selectedIndex=60&ccid=UMbQanRp&simid=608044031618911642&thid=OIP.M50c6d06a74692b763cf0497b01dd6051o0)  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M7b731737fdcd14d2a38782fe95d70da9o0&w=263&h=299&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=golf+symbol&view=detailv2&&id=5F203EA318AD33834C8D55C2DFF9A92AF91B21F9&selectedIndex=3&ccid=e3MXN/3N&simid=608037288523270441&thid=OIP.M7b731737fdcd14d2a38782fe95d70da9o0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie orientacji przestrzennej- ćwiczenie nr 7*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych– ćwiczenie nr 3*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie poczucia rytmu - ćwiczenie nr 8*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. ramion– ćwiczenie nr 4*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie orientacji przestrzennej- ćwiczenie nr 1*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych– ćwiczenie nr 5*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie poczucia rytmu - ćwiczenie nr 2*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. ramion– ćwiczenie nr 6*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |

**Maj - Czerwiec**

- Poznanie lekkiej atletyki

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lekka atletyka** | **maj** | |
| **Treść zajęć**  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Mc5fd2efc494d3c73e0a9354239f02f3ao0&w=300&h=244&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=lekka+atletyka+symbol&view=detailv2&&id=A2B4E58648832996975D1DBC2D03EA76ABAD75EE&selectedIndex=13&ccid=xf0u/ElN&simid=607999737619810849&thid=OIP.Mc5fd2efc494d3c73e0a9354239f02f3ao0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie szybkości reakcji- ćwiczenie nr 3*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 5*  *\* Ćwiczenia z przyborem w formie rywalizacji– ćwiczenie nr 7*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 1* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie skoczności- ćwiczenie nr 4*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 6*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. brzucha– ćwiczenie nr 8*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 2* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie szybkości reakcji- ćwiczenie nr 5*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 7*  *\* Ćwiczenia z przyborem w formie rywalizacji– ćwiczenie nr 1*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 3* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie skoczności- ćwiczenie nr 6*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 8*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. brzucha– ćwiczenie nr 2*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 4* |

**Harmonogram zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lekka atletyka** | **czerwiec** | |
| **Treść zajęć**  [http://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Mc5fd2efc494d3c73e0a9354239f02f3ao0&w=300&h=244&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](http://www.bing.com/images/search?q=lekka+atletyka+symbol&view=detailv2&&id=A2B4E58648832996975D1DBC2D03EA76ABAD75EE&selectedIndex=13&ccid=xf0u/ElN&simid=607999737619810849&thid=OIP.Mc5fd2efc494d3c73e0a9354239f02f3ao0) | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie łączenia ruchów- ćwiczenie nr 7*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 1*  *\*Poprawa postawy ciała– ćwiczenie nr 3*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 5* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie równowagi- ćwiczenie nr 8*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 2*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych (stóp)– ćwiczenia nr 4*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 6* |
| 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie łączenia ruchów- ćwiczenie nr 1*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 3*  *\*Poprawa postawy ciała– ćwiczenie nr 5*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 7* | 1. **Zajęcia**   *\*Rozwijanie równowagi- ćwiczenie nr 2*  *\*Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania– zabawa nr 4*  *\* Ćwiczenia kształtujące mm. kończyn dolnych (stóp)– ćwiczenie nr 6*  *\*Doskonalenie swobodnego poruszania się– zabawa nr 8* |