

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

ZADANIE 8

OLIMPIADA SKOCZKÓW

Rozgrzewka: bieg w miejscu zaczynając od tempa wolnego, a kończąc na szybkim.

Zacznijcie od wymienienia wszystkich zwierząt, które potrafią skakać np. żaba, zając, kangur, mała, kot. Spróbujcie pokazać jak skaczą, czym te skoki różnią się od siebie i jakie wydają dźwięki skaczące zwierzęta. Kiedy to ustalicie urządźcie sobie małe zawody. Trzeba wyznaczyć linię startu i mety. Przygotujcie nagrody dla zwycięzcy. A jakim skoczkiem jest człowiek na tle świata zwierząt?

Wersja łatwiejsza: Odległość do pokonania powinna być krótka. Lepiej powtórzyć wyścig kilka razy. Powiedz dziecku, że skaczące zwierzęta to jeszcze dzieci i ich skoki też powinny być małe, ponieważ dopiero uczą się tej trudnej sztuki.

Wersja trudniejsza: Tu odległość między startem a metą powinna być dłuższa, mogą to być wyścigi z przeszkodami. Rozłóżcie na drodze do mety zrolowany kocyk, małą poduszkę, coś co trzeba będzie okrzężyć skokami, przeskoczyć lub na co trzeba wskoczyć.

Uwagi: Dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym, z nieprawidłowo ukształtowanymi stopami, mogą mieć trudności z prawidłowym wykonaniem tego zadania. Należy więc zaczynać od małych podskoków wykonywanych przez małe zwierzęta i asekurować dziecko w czasie lądowania, które jest trudniejsze od odbicia. W czasie podskoków należy zwrócić uwagę na prawidłowe ustawienie kończyn – staw biodrowy, staw kolanowy i staw skokowy powinny być ustawione w jednej linii, by nie przyczyniać się do powstania lub nasilania się deformacji kończyn dolnych. Wykonanie skoków „cichych” wymusza ciche lądowanie i zwiększona aktywność mięśni tułowia i stóp co jest niezbędne w profilaktyce i leczeniu wad postawy.

Justyna Dziecioł