

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 11 im. Szarych Szeregów w Stalowej Woli

Prowadzący: mgr Anna Zbrożyna-Tutak

Scenariusz zajęć integracji sensorycznej

Data: 17.05.2023

Godzina zajęć: 12:55

Czas trwania zajęć: 45 minut

TEMAT ZAJĘĆ: *Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności, reakcje równoważne, planowanie ruchu: tor przeszkód.*

Cele ogólny (główny):

- wzmacnianie napięcie posturalnego.

Cele operacyjne (szczegółowe)

- poprawa siły mięśniowej,
- wzmacnianie równowagi,
- udoskonalanie koordynacji ruchowej,
- zwiększanie świadomości ciała,
- poprawa zdolności planowania ruchu.

METODY PRACY:

- integracji sensorycznej,
- praktycznego działania.

FORMY PRACY:

- indywidualna.

ŚRODKI I POMOCE DYDAKTYCZNE:

- climb system (system wspinaczkowy) z zjeżdżalnią rolkową,
- wałek rehabilitacyjny z piłkami w środku,
- mata do ćwiczeń,
- materace do zabezpieczenia.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno-porządkowe (przywitanie).
2. Wprowadzenie do zajęć.
3. Przedstawienie celów lekcji/ zajęć

Część główna:

1. Rozgrzewka: Przygotowanie uczestników do aktywności fizycznej, łatwe ćwiczenia rozciągające i ruchowe, takie jak skoki, pchanie, podskoki i krążenie ramion.
2. Climb system ze zjeżdżalnią rolkową: Terapeuta zachęca uczestników do wspinań się po różnych ściankach i wykorzystania różnych technik. Nauka bezpiecznego korzystania z zjeżdżalni rolkowej, z zastosowaniem odpowiednich pozycji ciała i kontrolują prędkości.
3. Ćwiczenia równoważne na macie: Stanie na jednej nodze przez kilka sekund, a następnie zmiana nogi. Chodzenie po wyznaczonej linii, stawianie jednej stopy przed drugą na linii i utrzymywanie równowagi.
4. Powrót na Climb system: Dodatkowy czas na eksplorację Climb systemu. Swobodne eksperymentowanie z różnymi trasami wspinaczkowymi, z różnymi technikami wspinaczki i testowanie zdolności równowagi.
5. Wyciszenie i refleksja: Masaż wałkiem rehabilitacyjnym z piłkami w środku.

Część końcowa:

Podsumowanie zajęć.