

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

Prowadzący: mgr Anna Zbrożyna-Tutak

Scenariusz zajęć integracji sensorycznej

Data: 07.06.2023

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:

- ścianka wspinaczkowa,
- wałek rehabilitacyjny,
- 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 – ćwiczenia rozciągające i ruchowe, takie jak unoszenie nóg, krążenie ramion i skoki.
2. Wprowadzenie do ścianki wspinaczkowej: omówienie zasad bezpieczeństwa, wyjaśnienie jak trzymać się uchwytów i jak wspierać innych.
3. Wspinaczka na ścianie: Uczestnicy wspinają się wykorzystując różne uchwyty i ścieżki, rozwijają siłę, koordynację i równowagę. Terapeuta dostarcza wsparcia i wskazówek, jeśli jest to konieczne.
4. Ćwiczenia równowagi na macie: uczestnicy przenoszą się na matę do ćwiczeń i koncentrują na ćwiczeniach równowagi:
 - Stabilizacja na jednej nodze: utrzymanie równowagi na jednej nodze przez kilka sekund, ruchy ramionami lub unoszenia nóg w tym czasie.
 - Czołganie się na macie: czołganie się poruszając ramionami i nogami, jednocześnie utrzymując równowagę.
5. Wspinaczka i ćwiczenia równowagi na ścianie: Powrót do ścianki wspinaczkowej i kolejne próby uczestników. Tym razem terapeuta proponuje różne zadania, takie jak utrzymanie równowagi na wąskich wypustkach, utrzymywanie ciężaru ciała na jednej ręce lub przechodzenie po pochyłej powierzchni.
6. Relaksacja i masaż na macie: Uczestnicy leżą na macie i koncentrują się na głębokim oddechu. Terapeuta zachęca do wydłużania wydechów i wprowadzania spokoju w ciało. Terapeuta wykorzystuje różne narzędzia do masażu, takie jak piłki z kolcami lub wałek rehabilitacyjny z piłkami w środku. Uczestnicy leżą na macie i przesuwają narzędzia po różnych częściach ciała, wykonując ruchy okrężne lub lekkie uciski.

Część końcowa:

Podsumowanie zajęć.