

Regaty

Zwariowane wyścigi

Zajęcia składają się z wykonania łódki papierowej origami oraz przeprowadzenia rodzinnych lub indywidualnych regat żeglarskich .

Celem zajęć jest:

- usprawnienie małej motoryki
 - poprawa funkcji chwytnej rąk
 - poprawa koordynacji wzrokowo ruchowej
- korygowanie wadliwej postawy ciała
- poprawa wentylacji płuc
- rozwijanie zasad zdrowego współzawodnictwa
- ćwiczenie koncentracji



Zadanie 1.

Wyjaśnij pojęcie „ regaty żeglarskie”?

Zadanie 2.

Zgodnie z instrukcją wykonaj żaglówkę origami oraz ją ozdób w dowolny przez siebie sposób.

Zadanie 3.

Przeprowadzi regaty żeglarskie

Ustaw żaglówki w szeregu zachowując odpowiednie odległości od siebie. Stając za żaglówką na sygnał startowy dmuchnij w nią aby sunęła jak najdalej. Zwycięża ta osoba której żaglówka będzie najdalej. Zmierz odległość jaką pokonała zwycięska żaglówka. Proszę o przesłanie zdjęcia żaglówek oraz pokonanych odległości na adres nikolas100@op.pl

Propozycja pozycji wyjściowej do przeprowadzenia regat.



Pozycja średnia Klappa

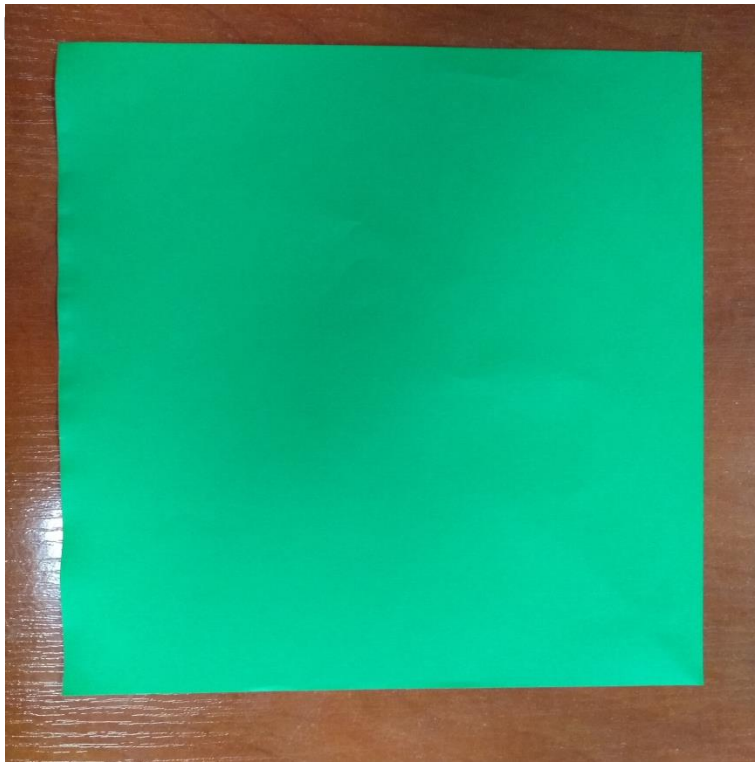
Do przeprowadzenia zawodów możesz przyjąć dowolną pozycję. Przyjmując proponowaną pozycję rozciągasz mięśnie piersiowe jednocześnie korygując nadmierną kifozę piersiową (zgarbione plecy) oraz lordozę lędźwiową (nadmiernie wklęsnięta okolica krzyżowa) . Również koryguje ustawienie łopatek.

Zadanie 1.

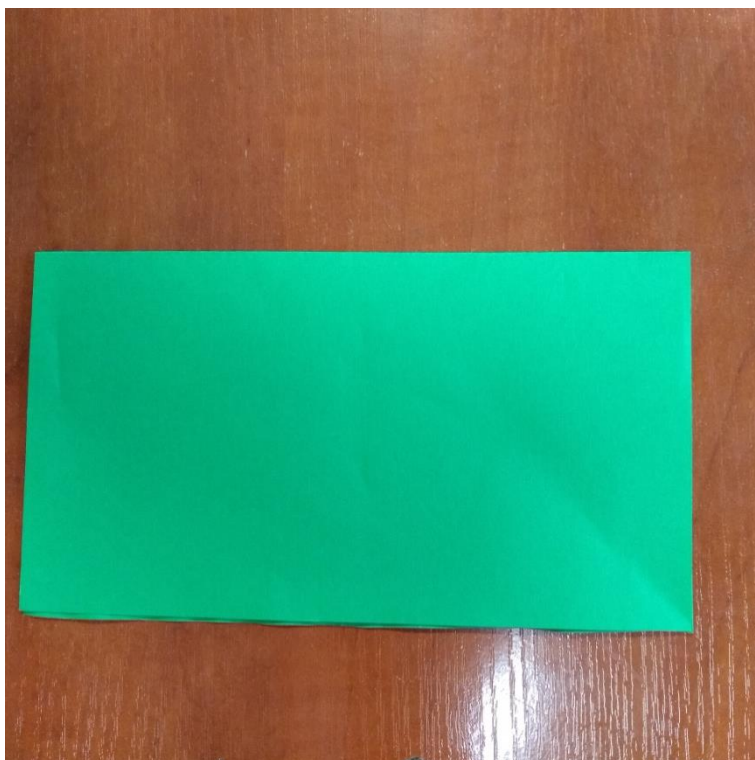
Odpowiedzi: _____

Zadanie 2.

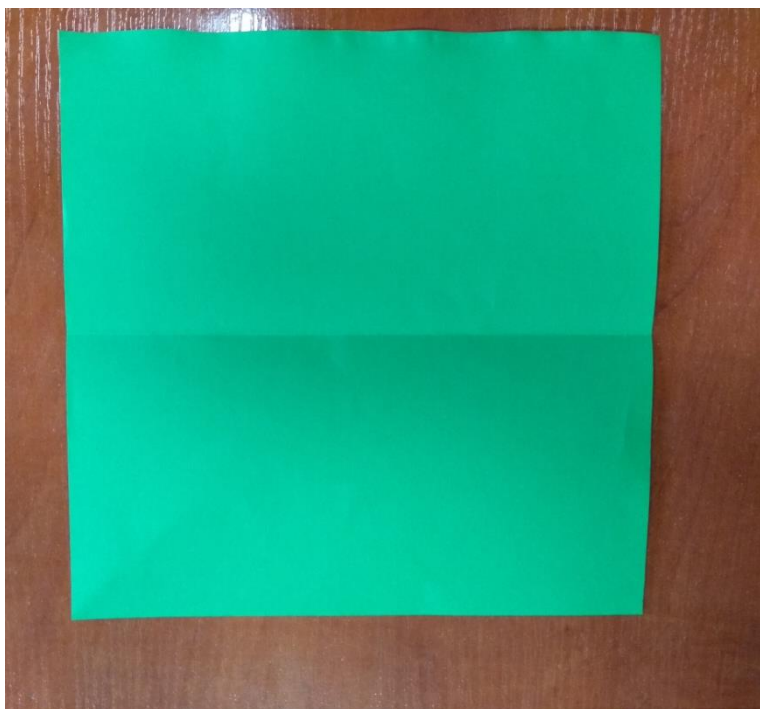
(Pomoc on – Line <https://www.youtube.com/watch?v=6X7g5RWSEq4>)



Rysunek 1



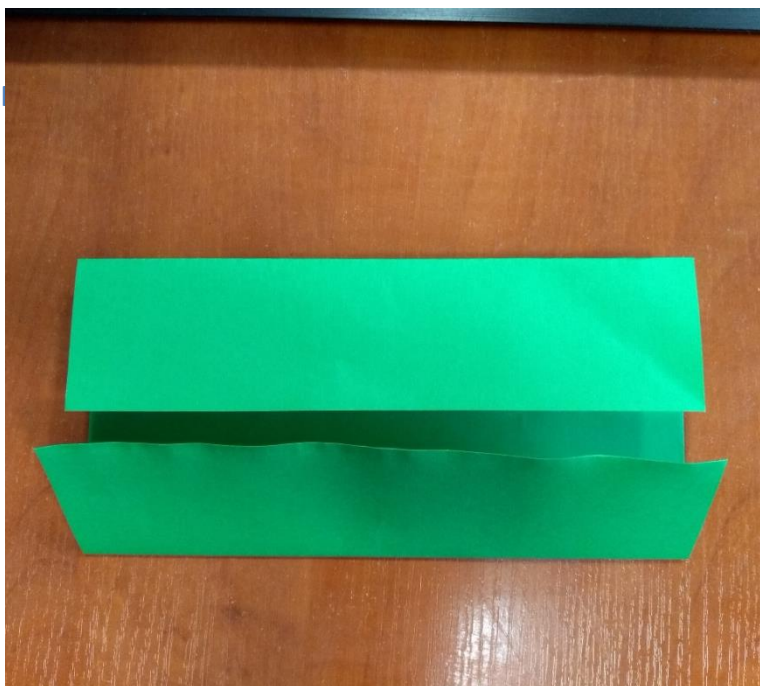
Rysunek 2



Rysunek 3



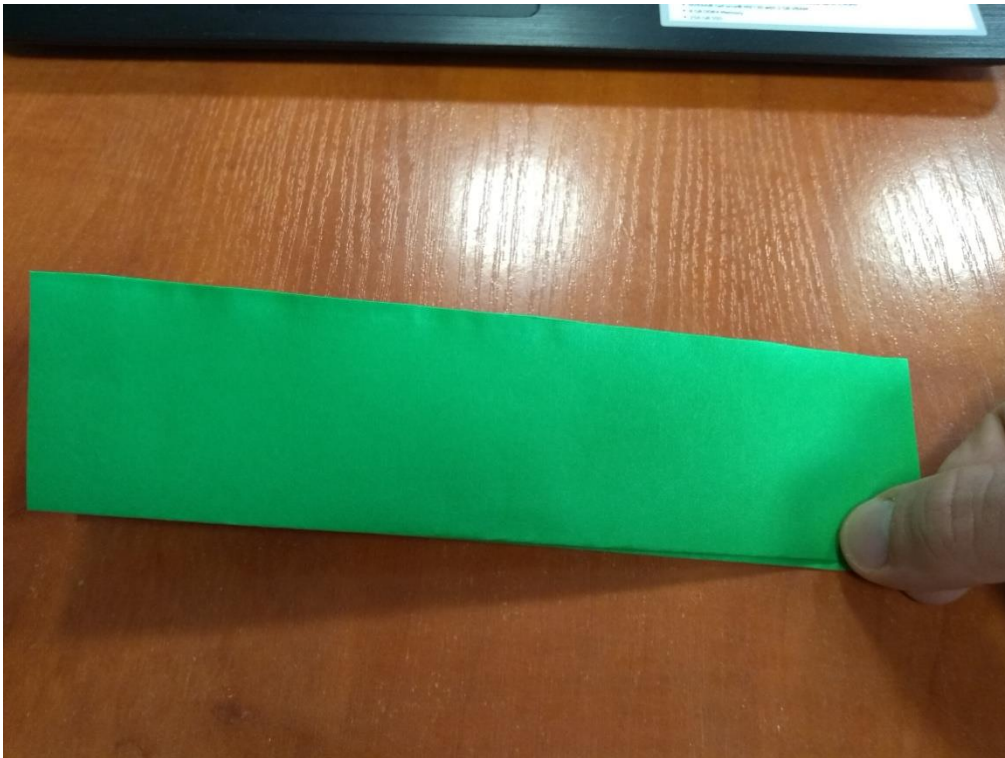
Rysunek 4



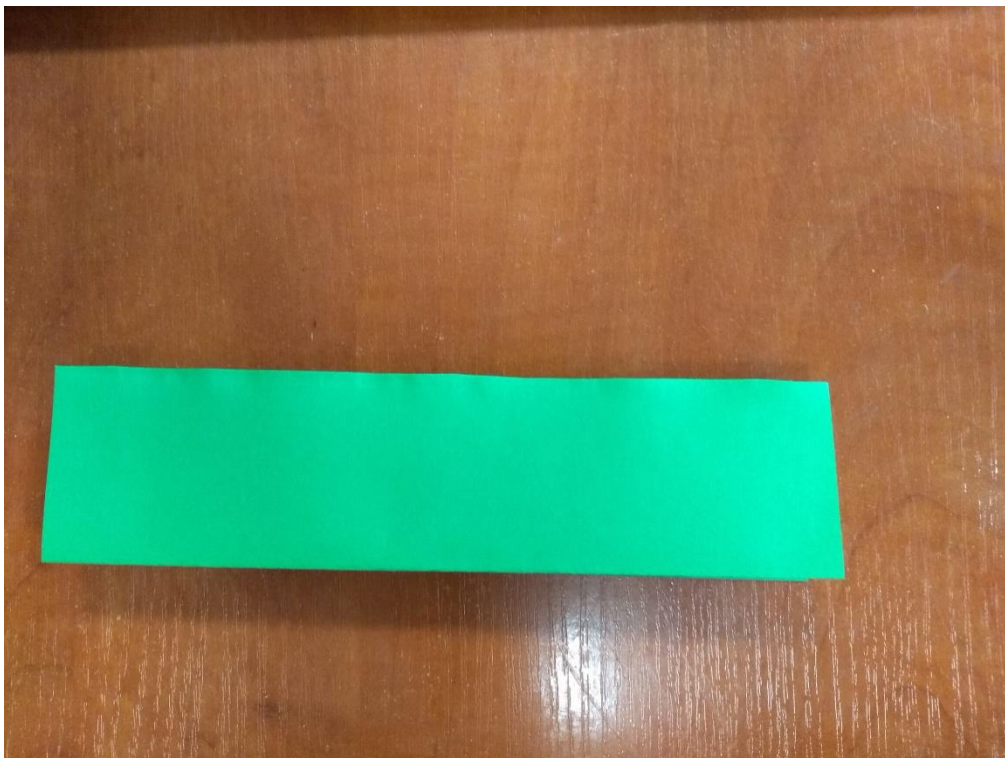
Rysunek 5



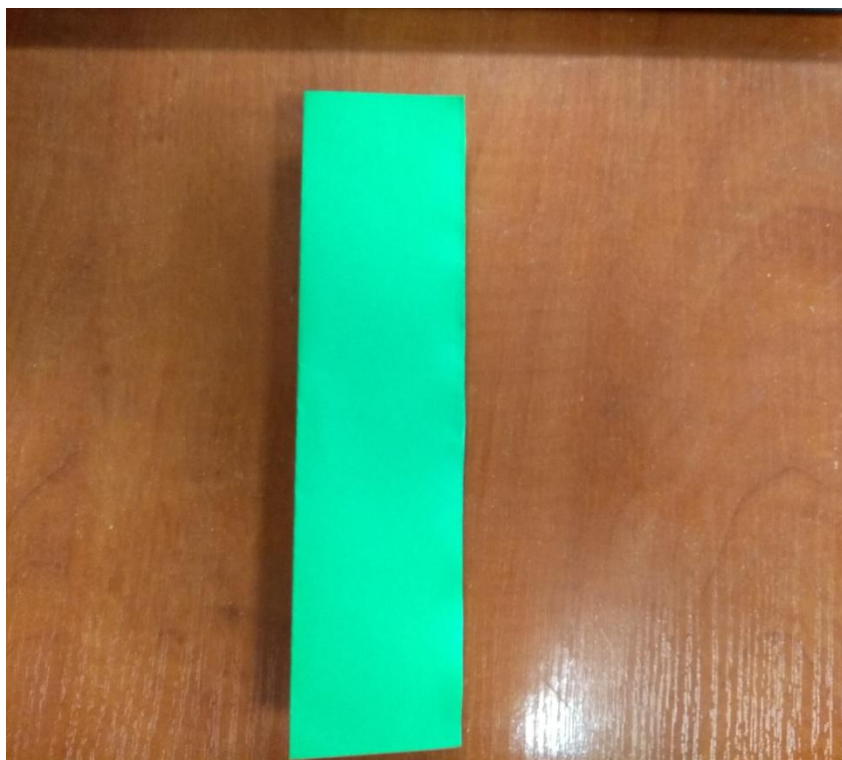
Rysunek 6



Rysunek 7



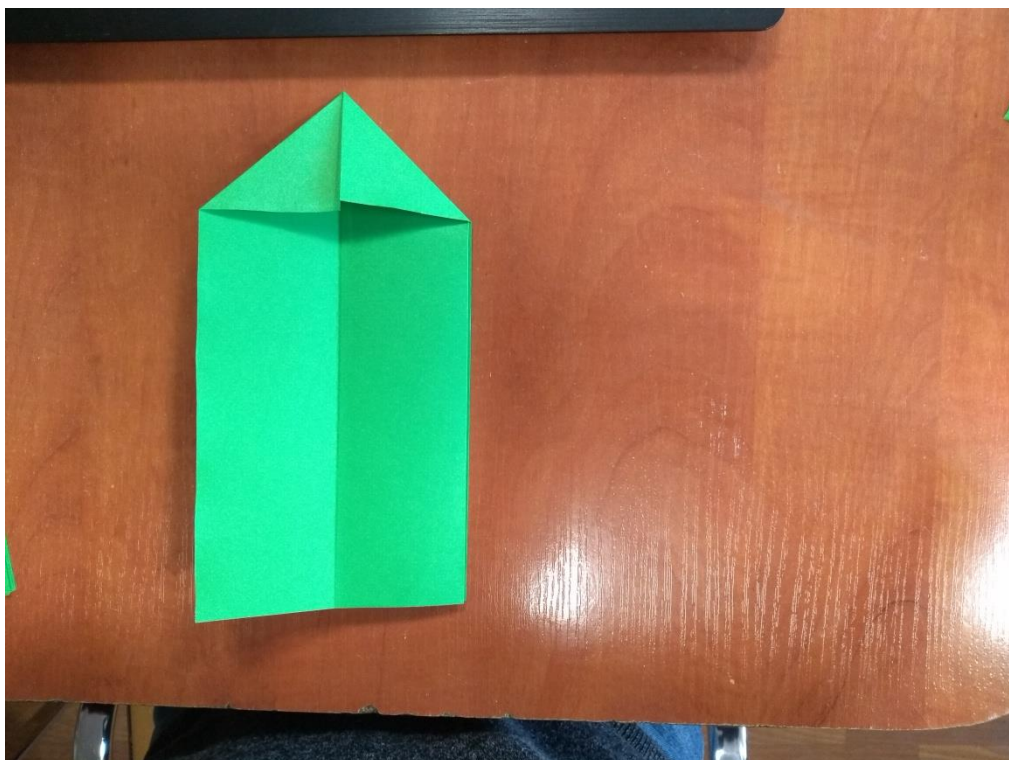
Rysunek 8 Obróć pracę o 90^0 zgodnie z ruchem wskazówek zegara



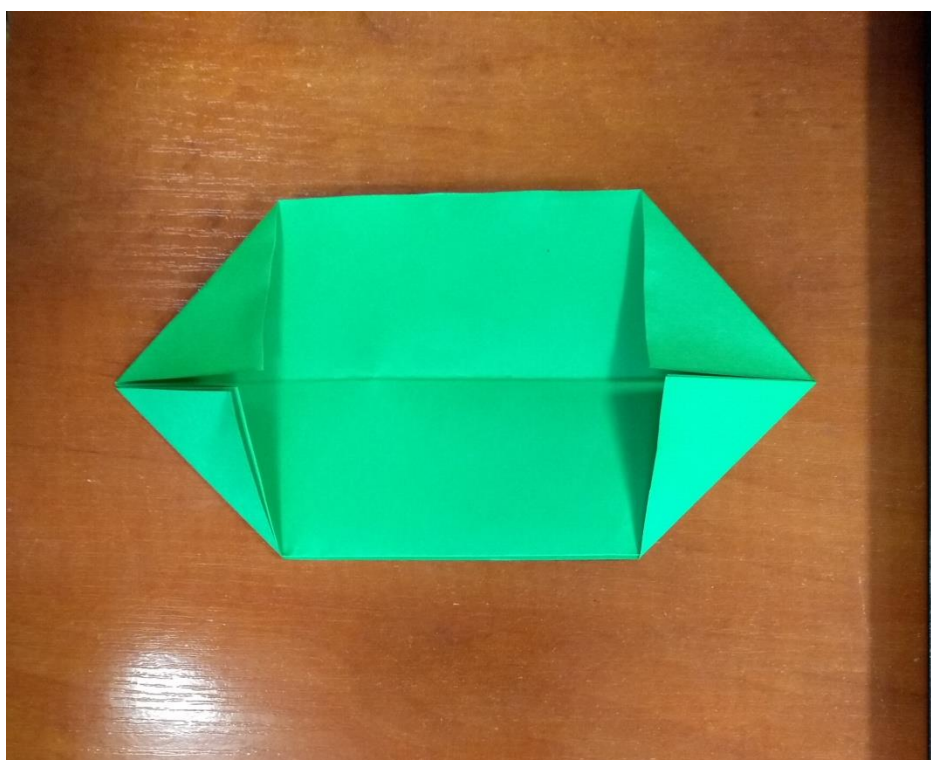
Rysunek 9



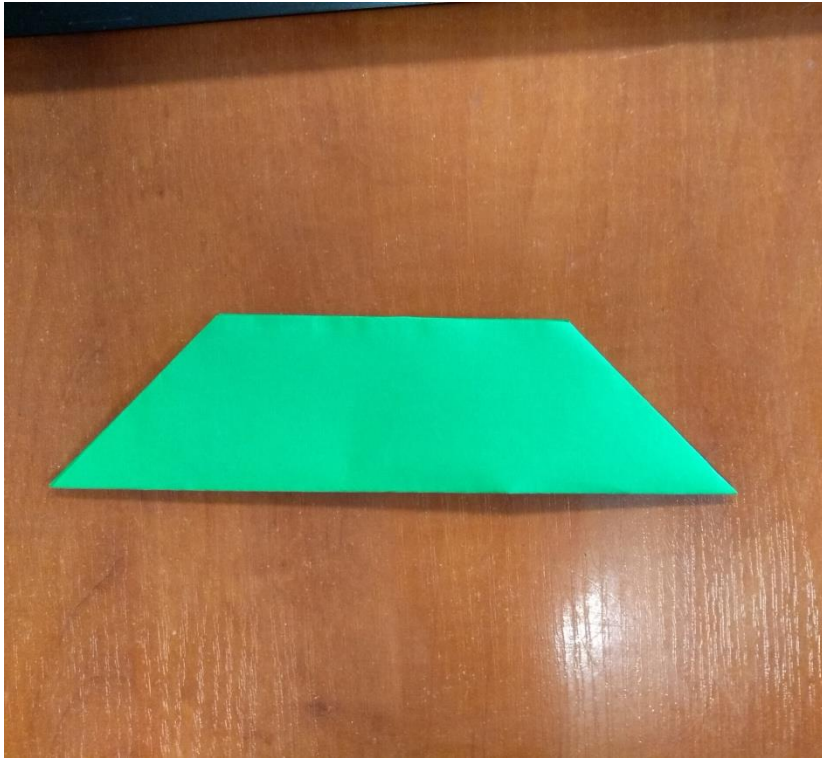
Rysunek 10 Otwórz jak książkę jedną warstwę papieru



Rysunek 11



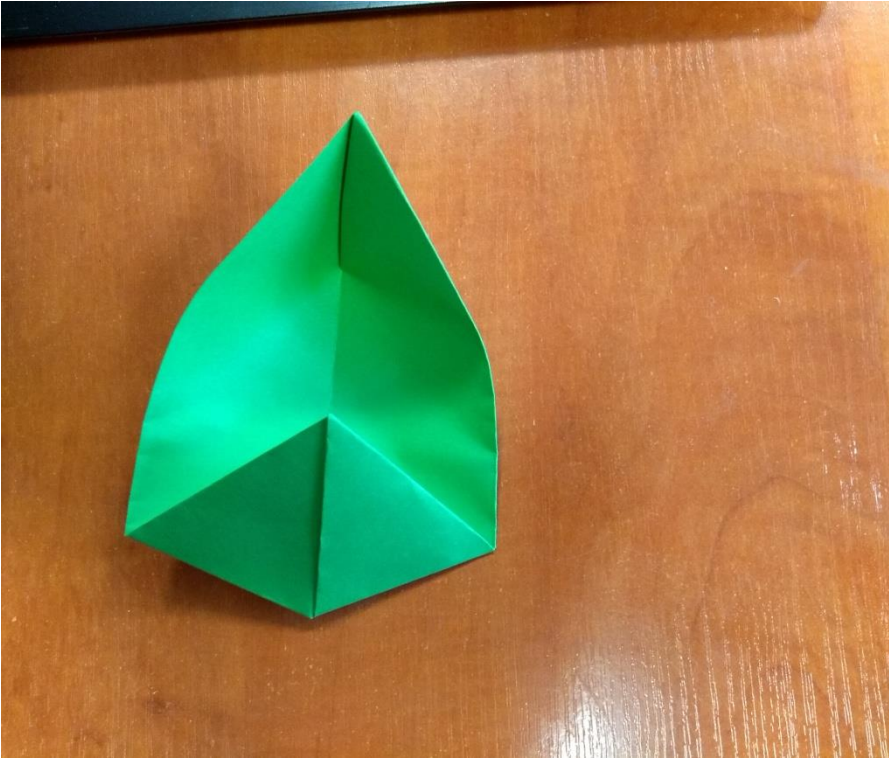
Rysunek 12



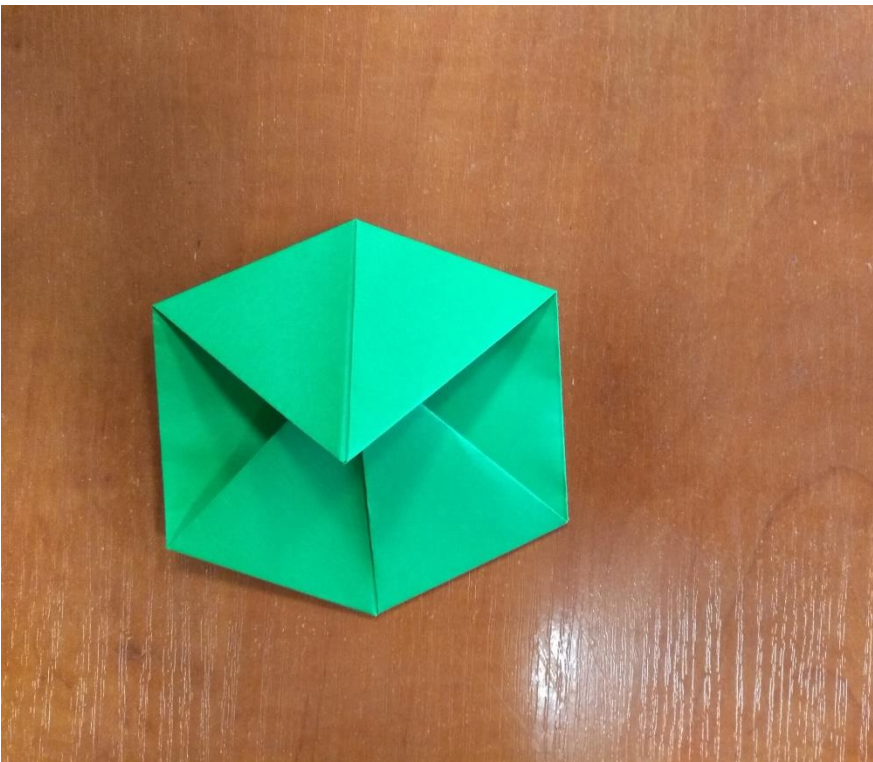
Rysunek 13



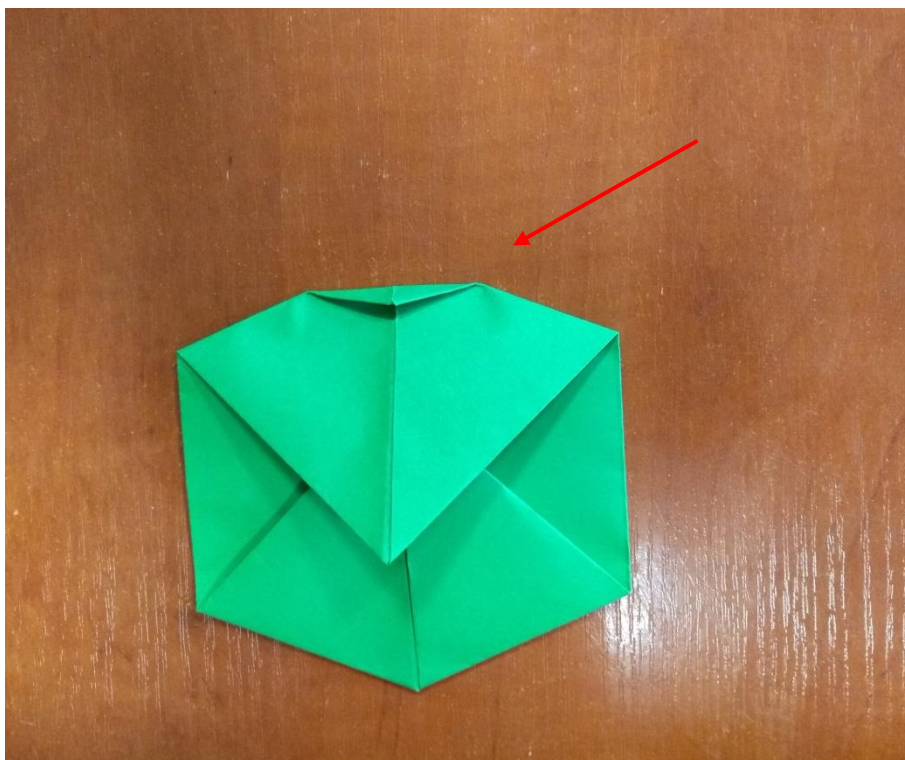
Rysunek 14



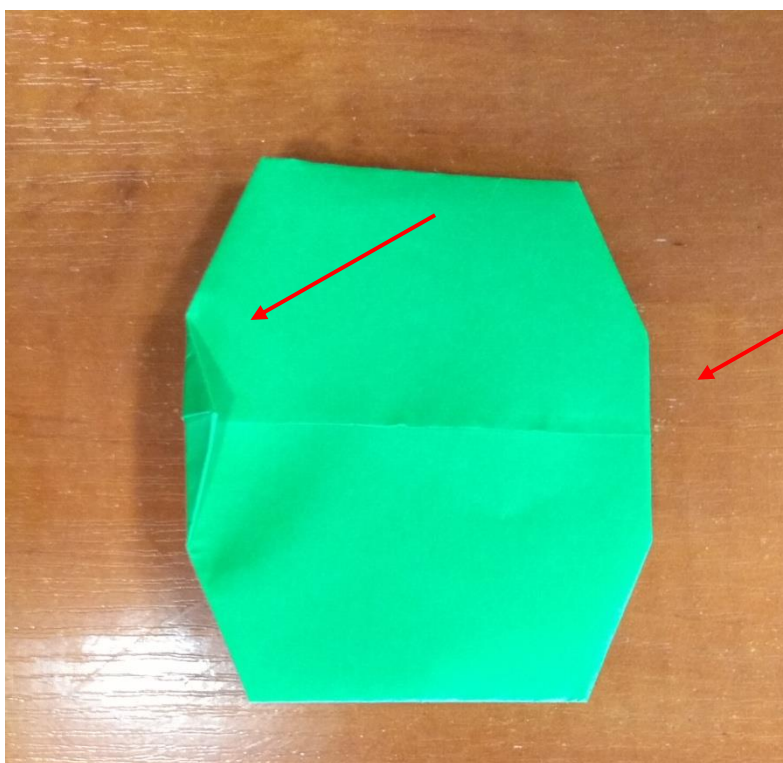
Rysunek 15



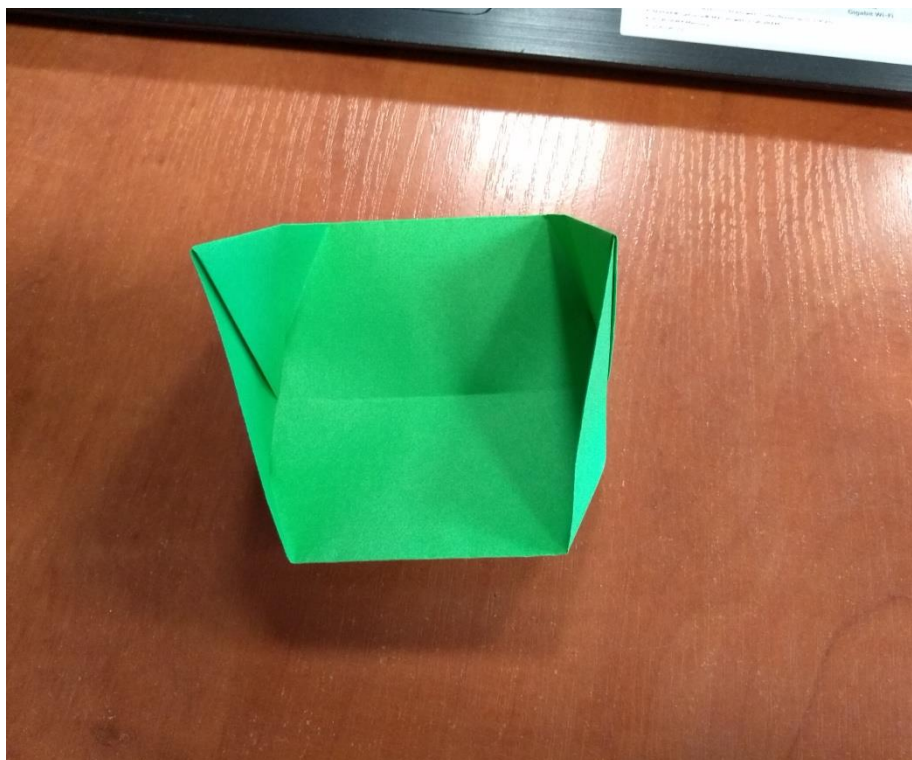
Rysunek 16



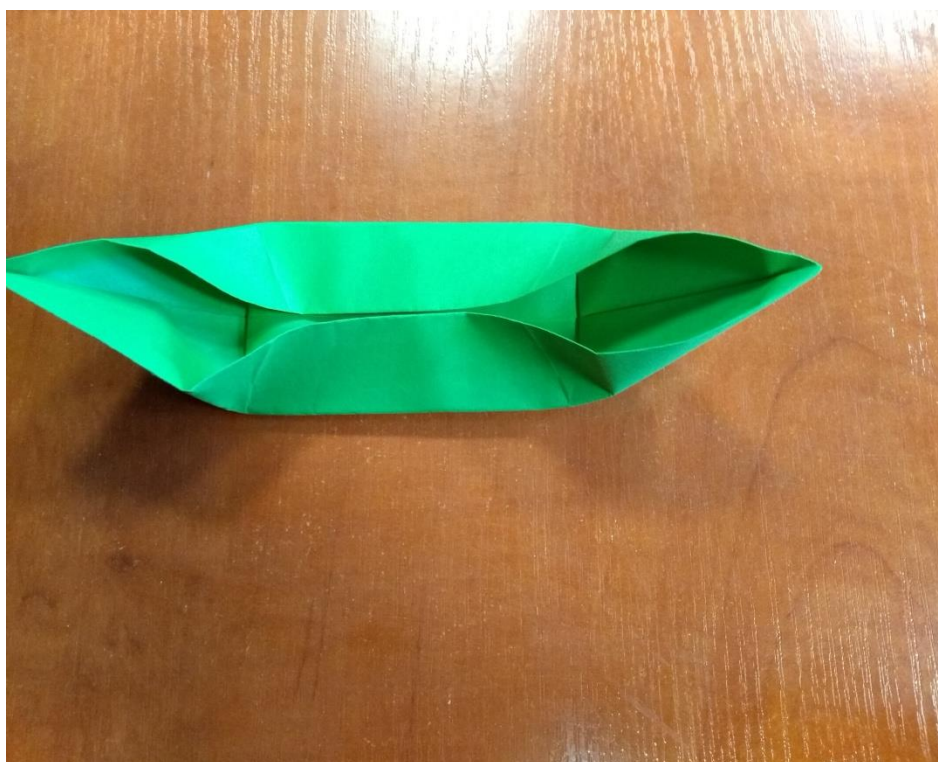
Rysunek 17 Obróć na drugą stronę i powtórz czynność



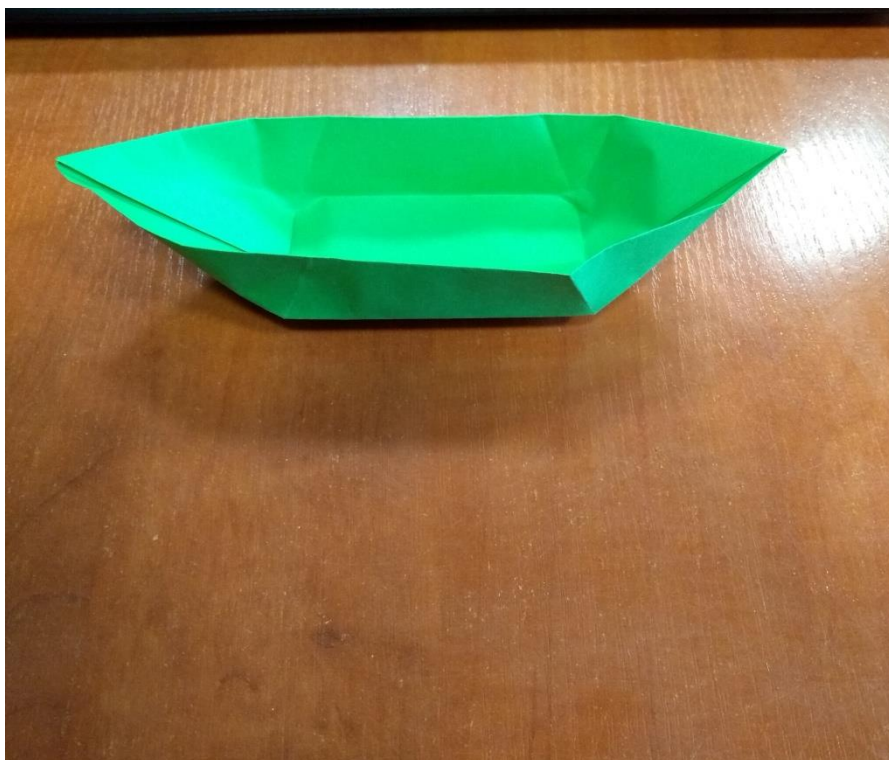
Rysunek 18



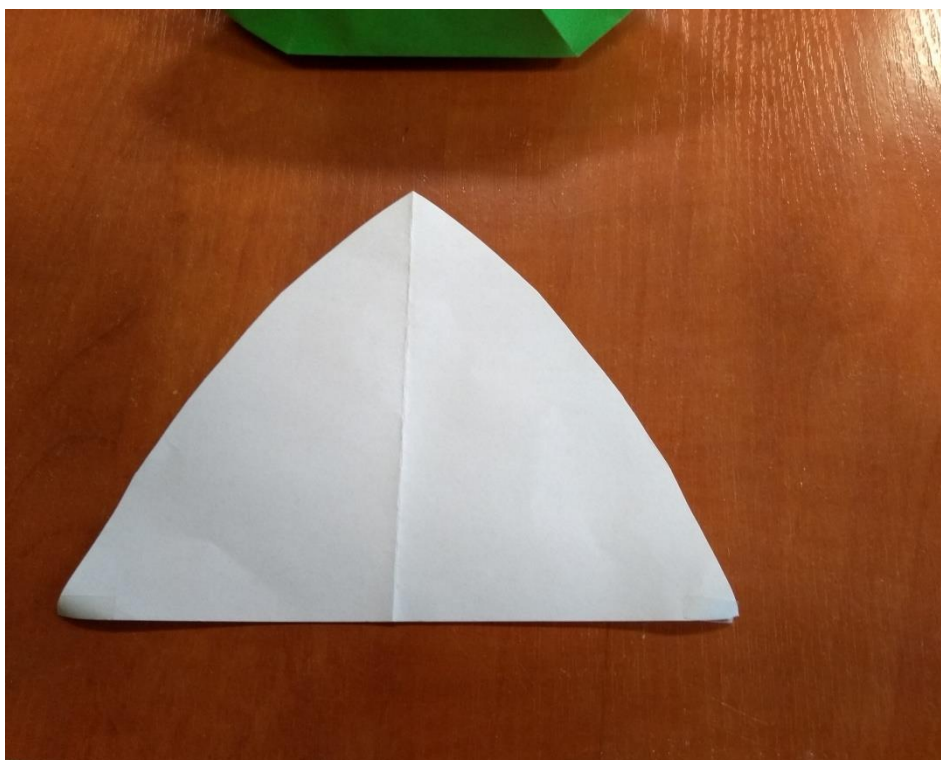
Rysunek 19



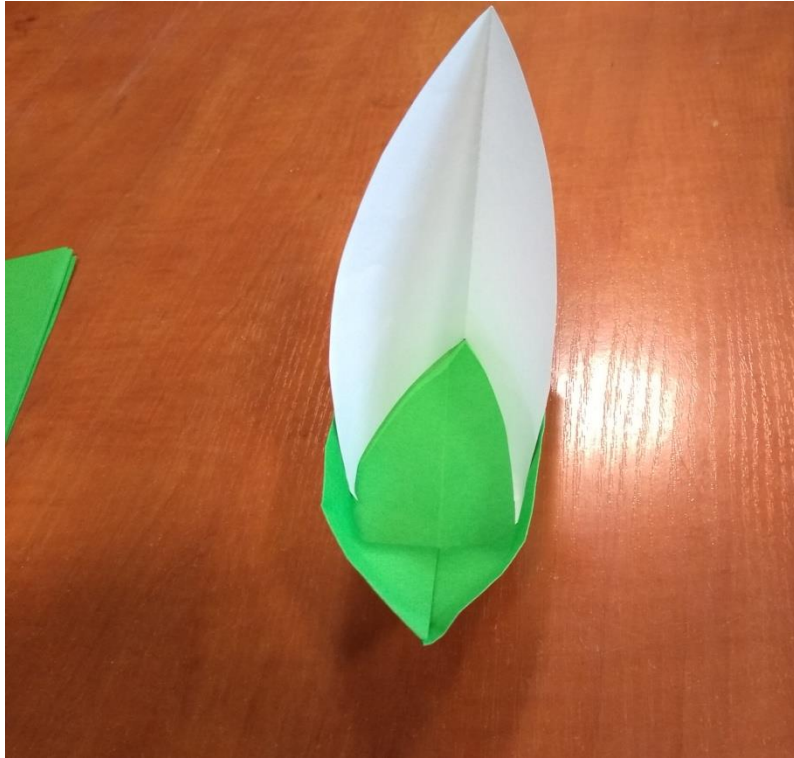
Rysunek 20



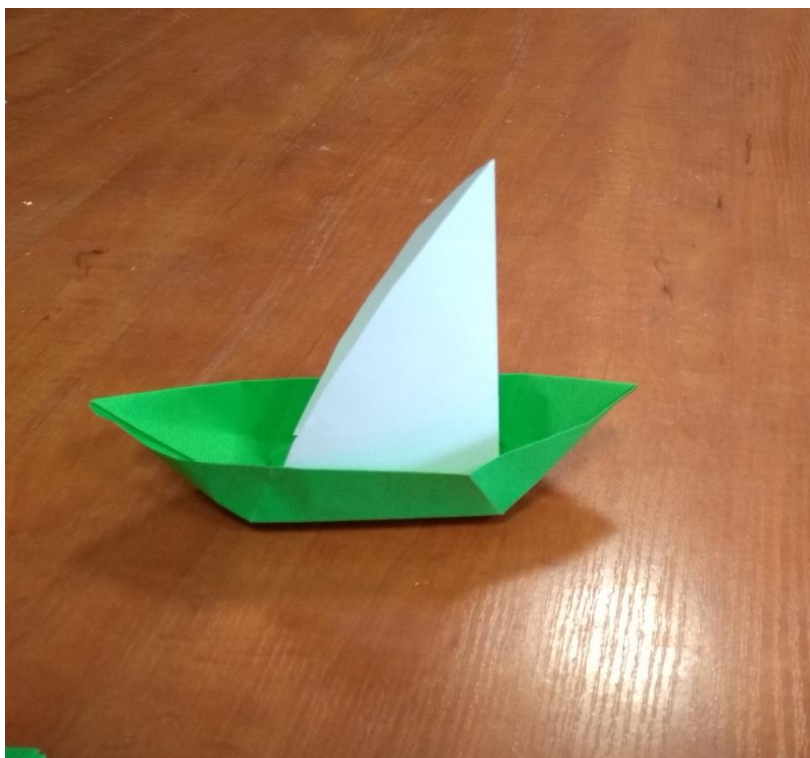
Rysunek 21



Rysunek 22 Wytnij żagiel



Rysunek 23



Rysunek 24