

## Rozwój motoryczny – Etap V

Imię dziecka: ..... Wiek: ..... Daty:.....

[illegible]

|                                                                                      |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Rodzaj terenu P = płaski, G = górzysty, pochyły, N = nierówny (np. trawa lub piasek) | 15x dziennie | 4xdziennie |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|

|                                                                                      |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Rodzaj terenu P = płaski, G = górzysty, pochyły, N = nierówny (np. trawa lub piasek) | 15x dziennie | 4xdziennie |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|

|                                                                                      |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Rodzaj terenu P = płaski, G = górzysty, pochyły, N = nierówny (np. trawa lub piasek) | 15x dziennie | 4xdziennie |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|

## Rozwój motoryczny – Etap V

|                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------|--|
| <p>Zdolności manualne</p> <p><b>Koordynacja obu rąk</b></p> |  |
|-------------------------------------------------------------|--|

|       |                                                              |                                              |                                               |
|-------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Data: | Jednoczesne podnoszenie<br>2-ch przedmiotów obiema<br>rękami | Umieszczanie<br>przedmiotów w<br>pojemnikach | Nauka nalewania i<br>sypania (woda, ryż itp.) |
|-------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|

[illegible]

**Postępy chodźiarza na etapie V:**

Faza 1: Krótkie okresy chodzenia, stopniowo wydłużane do 30 min bez przerwy.

Faza 2: Po osiągnięciu 30 min zmierz odległość pokonaną w ciągu 30 min. Teraz pracuj stopniowo w kierunku pokrycia tej samej odległości w krótszym czasie. Różne rodzaje terenu (sugerowane, jeśli to możliwe)

**Część 1:** Rozpocznij na prostym (płaskim) terenie, fazy 1-2 (30 minut dziennie ogółem)

**Część 2:** Gdy faza 2 na płaskim terenie przebiega dobrze, dodaj teren pagórkowaty

Faza 1 pagórków (60 minut dziennie łącznie)

**Część 3:** Gdy faza 2 terenu pagórkowatego idzie dobrze, opuść płaski teren i dodaj teren nierówny

Faza 1 terenu nierównego - (60 minut dziennie ogółem)

**Część 4:** Gdy faza 2 terenu nierównego przebiega dobrze, dodaj płaski teren ponownie i wykonaj 20 minut dziennie każdego z trzech terenów, kontynuując pracę nad pokryciem większej odległości w tym samym okresie czasu (60 minut ogółem dziennie).

Moje dziecko jest w części: \_\_\_\_\_