WYCHOWANIE FIZYCZNE

ĆW. 1 ROZGRZEWKA

- krążenia ramion, barków, nadgarstków, głowy, bioder, kolan, stawów skokowych

- wspinanie na palce w wyciągnięciem rąk w górę,

- przysiady, skrętoskłony, odmachy rąk (góra –dół)

- ćw. rozciągające w miejscu,

ĆW.2: PODRZUTY I CHWYTY PRZEDMIOTÓW.

- podrzucamy i chwytami różne bezpieczne przedmioty dostępne w domu:

(np. skarpetka, klapek, kulka papieru, tasiemka, smyczka, piłeczka itp.)

Pozycja 1. stanie

Pozycja 2 w siadzie

Pozycja 3 w leżeniu na plecach

ĆW. 3 Tzw. „DESKA''(było na lekcji)

- leżenie przodem(na brzuchu), podpieramy się na przedramionach, unosimy do góry biodra i tułów. Głowa, tułów i nogi powinny być w prostej poziomej linii. Ćw. wykonujemy w miarę możliwości ok. 10 sekund – nawet kilkanaście razy dziennie.

Ćw. 4 „PRZYBÓR Z RĘKI DO RĘKI'' (NP. SKARPETKA , KULKA PAPIERU, SMYCZKA, ZWINIĘTA SZMATKA, MAŁA ZABAWKA ITP.)

- Przekładamy przybór z 1 do 2 ręki, raz pod lewym, raz pod prawym kolanem – za każdym razem prostujemy tułów,
- Przekładamy przybór za plecami (plecy wyprostowane) i przed brzuchem – wokół ciała.
- Kładziemy przybór na głowie, ręce układamy z tyłu na wysokości pośladków lub wyżej. Odchylamy do tyłu głowę tak, aby przedmiot spadł nam w kierunku dłoni, staramy się go złapać,
- Podrzucamy przybór dwoma rękoma do wysokości głowy i łapiemy,
- Podrzucamy jedną ręką- drugą łapiemy,
- Kładziemy/układamy przybór na górną część stopy, prostujemy tułów(plecy), ruchem nogi w górę staramy się zbliżyć stopę do dłoni, która łapie przybór,
- Kładziemy/układamy przybór na górną część stopy, prostujemy tułów(plecy), szybkim ruchem nogi w górę staramy się podrzucić przedmiot(nie wyżej niż głowa!!!) i złapać go dowolną ręką lub rękoma.

Ćw. 5 „BRZUSZKI''(było na lekcji)

- Pozycja do ćw. – leżenie na plecach(dywan, koc), nogi ugięte w kolanach, dłonie na głowie – jak na rysunku.

- Unosimy tułów, głowę z rękoma do góry na wysokość ok. 30cm, nie szarpiemy – robimy płynny ruch, powoli opadamy na podłoże. Ćw. wykonujemy w zależności od możliwości 2-3 serie dziennie, od nawet 1 ćw do 10-15ćw w jednej serii.

ZAPROŚ DO ĆWICZEŃ SWOICH DOMOMOWNIKÓW
CODZIENNIE 30 MINUT

POWODZENIA !!!