

Gimnastyka korekcyjna

Ćwiczenia do wykonania dla ucznia z pomocą Rodzica lub Opiekuna

Siad skrzyżny, plecy trzymamy prosto, ręce w „skrzydełka”
Energiczny wyrzut rąk w górę z wytrzymaniem

Leżenie tyłem(na plecach), nogi ugięte, ręce w „skrzydełka”
Unoszenie bioder w górę

Siad ugięty, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, ręce wyprostowane,
wyciągnięte w górę
Odchylenie rąk do tyłu i wytrzymanie

Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę
Wyrzut piłki stopami w górę

W staniu wspinanie na palce i opadanie na całe stopy

Przysiady na całych stopach

Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 5-10-20 razy w zależności od możliwości ucznia.