

Wychowanie fizyczne kl.VII c- 03.11. do 06.11.

Zestaw ćwiczeń

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki- 10 razy
2. Zabawa w pchanie taczek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
3. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)
4. Szybki sprint w miejscu.
5. Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (+/- 10 ruchów)
6. **Ćwiczenie uspokajające:** „Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3 razy.
7. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
8. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych “Kto silniejszy”. Siadamy naprzeciwko dziecka: siad skrzyżny. Podajemy sobie ręce. Kolana dotykają. Przeciągamy się raz w jedną, raz w drugą stronę.
9. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo
10. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.
11. Stajemy w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołyszając się na boki. Na hasło „bardzo silny wiatr” zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.
12. **Ćwiczenie uspokajające:** Marsz zwykły i we wspięciu, marsz zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.
13. Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12razy).
14. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy przysiad, łapiemy.
15. Zamieniamy się w małe “Wróbelki” i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.
16. **Ćwiczenie uspokajające:** Maszerowanie przy ulubionej piosence.

Dodatkowy link do ćwiczeń:

<https://youtu.be/pezB41W4xaA>

Bardzo proszę o asekurację w czasie wykonywania ćwiczeń, czyli pomoc i obserwację rodziców lub opiekunów.

Pozdrawiam: Artur Wieleba