

SP.17

TERAPIA RUCHU DLA UCZNIÓW KLAS II/III, Vb, VI.

PROPONOWANE ĆWICZENIA:

- w siadzie na podłodze, kręcenie się w kółko na pośladkach,
- przysiady i wstawanie,
- kołysanie się na stojąco, w pozycji czworacznej, na klęczkach, w siadzie skrzyżnym, na boki, do tyłu i do przodu,
- w leżeniu na plecach toczenie stopami po ścianie piłki,
- chodzenie stopa za stopą,
- chodzenie z woreczkiem, książką na głowie.

<https://www.youtube.com/watch?v=FuTtM3BglcY>