

Drogi Uczniu!

Nie zapominaj o aktywności fizycznej. Przygotowałam dla Ciebie zestawy ćwiczeń ruchowych do wykonania w domu. Wybierz zestaw, który Ci odpowiada. Staraj się ćwiczyć codziennie. Dbaj o swoje zdrowie i kondycję!

I zestaw ćwiczeń:

- podrzucanie piłeczki sensorycznej z chwytem w powietrzu
- przeskoki nad rozciągniętą liną w przód i w tył
- skoki jednonóż (10m na lewej nodze i 10m na prawej nodze)
- marsz na piętach (10 x 5m)
- przysiady (5 x 10powt.)

II zestaw ćwiczeń:

- skoki obunóż po linii prostej
- marsz z „wkręcaniem żarówek” – marsz na wspiętych palcach z ramionami uniesionymi w górę
- „przeplatanka” nóg w miejscu

III zestaw ćwiczeń:

- „brzuszki” (5 x 20 powt.)
- „pajacyki” (5 x 20s)
- rzuty woreczkami gimnastycznymi do celu ruchomego
- rzuty woreczkami gimnastycznymi do celu statycznego
- podskoki w górę (5 x 10powt.)

IV zestaw ćwiczeń:

- wykroki w miejscu (10 x na nogę, 5 serii)
- ćwiczenia oddechowe przy muzyce
- marsz na piętach po miękkim podłożu (5 x 10m)
- skoki obunóż przodem

V zestaw ćwiczeń:

- krążenia ramion w przód (3 x 20 powt.)
- skręty tułowia w pozycji stojącej (30 powt.)
- krążenia barków w pozycji stojącej (20 powt.)
- wykroki ze skretem tułowia (10 powt. na stronę)
- ćwiczenia porządkowe – na sygnał wykonujemy określoną pozycję do ćwiczeń

VI zestaw ćwiczeń:

- skłony tułowia w siadzie rozkrocznym (20 powt. na stronę)
- waga przodem – „jaskółka” – (10 powt.)
- wykroki w marszu ze skretem tułowia – (20 powt.)
- krążenia nadgarstków – dłonie splecione w uchwycie naprzemiennym, krążenia w prawą i lewą stronę osi

VII zestaw ćwiczeń:

- „brzuszki” (3 x 15 powt.)
- leżenie tyłem (na plecach) – unoszenie naprzemiennie wyprostowanej nogi w górę (10 powt.)
- klęk podparty – naprzemiennie wymachu nóg w tył (20 powt.)
- „pompki” na kolanach – (3 x 15 powt.)

VIII zestaw ćwiczeń:

- rzuty i chwytaki rolki papieru toaletowego oburącz
- „skoki zajęcze” – kształtowanie skoczności
- turlanie się po miękkim podłożu – kształtowanie mięśni grzbietu i brzucha

- „koci grzbiet” – kształtowanie mięśni grzbietu – (5 x 8 powt.)

IX zestaw ćwiczeń:

- czworakowanie przodem (10 x 5m)

- czworakowanie tyłem (10 x 5m)

- „rowerek” w leżeniu tyłem – (10 x 10s)

- podskoki w miejscu na jednej nodze – (5 x 10 powt.)

- skręty bioder w leżeniu przodem – lewa ręka do prawej dłoni i analogicznie na odwrót – (4 x 10powt.)

X zestaw ćwiczeń:

- skłony w siadzie klęcznym – ramiona wyprostowane przed głową ze skrętami do prawej i lewej strony z głową skierowaną w dół (5 x na stronę)

- przysiady – (5 x 10 powt.)

- skłony tułowia w przód w siadzie prostym – (5 x 10 powt.)

- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan

Każde z poszczególnych ćwiczeń może być stosowane zamiennie wobec innego zestawu.

Jeżeli chcesz, możesz przesłać mi filmik lub zdjęcie przedstawiające Ciebie

podczas ćwiczeń, zabaw ruchowych lub spacerów na adres

sp1soswpt@gmail.com

Oprócz w/w ćwiczeń proponuję ćwiczenia z zestawu „WF w domu dla najmłodszych”

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