

SPDP

04.05.-08.05.2020r.

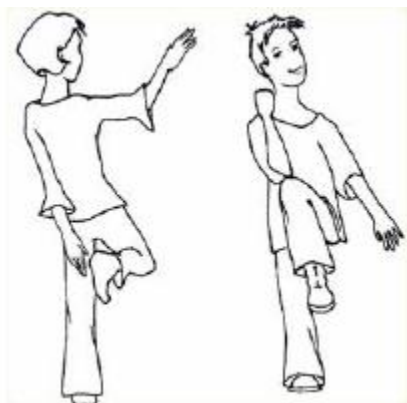
TERAPIA RUCHEM DLA KLASY IA

Ćwiczenia ruchów naprzemiennych i koordynacji ruchowej.

Ćwiczenie 1.

Dotykanie lewym łokciem prawego kolana i odwrotnie -10 razy.

Dotykanie prawą ręką lewej pięty i odwrotnie -10 razy.



Ćwiczenie 2.

Z pozycji wyprostowanej lewa ręka w wyprostie uniesiona do góry, prawa ręka dotyka do lewej stopy z jednoczesnym skłonem tułowia i odwrotnie - po 10 razy.



Ćwiczenie 3.

Rozstawiamy nogi szerzej od pleców, przekreślamy nogi tak by stopy były ustawione do siebie pod kątem prostym, Zginamy jedną nogę w kolanie i przenosimy nogi, drugą nogę trzymamy prosto. Tułów wyprostowany. Robimy wypad na zgiętą nogę i odwracamy głowę w stronę zgiętej nogi po 10 razy.



Ćwiczenie 4.

Marsz w miejscu - podczas unoszenia prawej nogi do góry lewa ręka wykonuje wymach do tyłu i odwrotnie – po 10 razy.



Ćwiczenie 5.

Podnosimy ręce i głowę do góry, obejmujemy głowę dłońmi i podtrzymujemy ją. Prawym łokciem dotykamy lewego kolana, następnie lewym łokciem prawego kolana – po 10 razy.



Ćwiczenie 6.

W klęku podpartym (pozycji czworaczkiej) prostujemy lewą nogę oraz prawą rękę następnie prawą nogę i lewą stopę - po 10 razy.



Zapraszam do obejrzenia filmu.

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