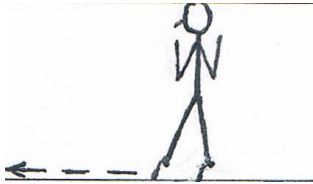


Propozycje ćwiczeń w domu dla klas I,IIb,II/IIIa.

ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH NA STOPY

1. STANIE , RĘCE W FORMIE „ SKRZYDEŁEK”-MARSZ NA PALCACH , PIĘTY DO WEWNĄTRZ-1 MINUTA.

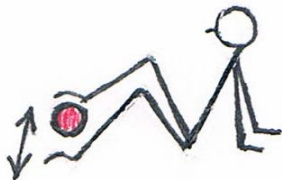


2. SIAD NA KRZESŁKU-ZBIERANIE RĘCZNIKA PALCAMI STÓP x10



3.SIAD ROZKROCZNY NA PODŁODZE-TOCZENIE PIŁKI PODESZWAMI STÓP x 10

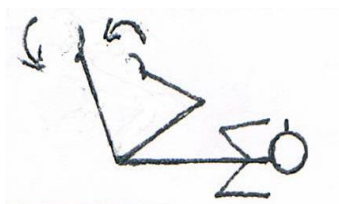
PODRZUCANIE PIŁKI DO GÓRY x 10



4.SIAD NA TABORECIE-UDERZENIE O PODŁOŻE PALCAMI STÓP



5.LEŻENIE NA PLECACH-RĘCE WPOZYCJI „SKRZYDEŁEK”-„JAZDA NA ROWERZE” Z „NACISKANIEM PEDAŁÓW” PALCAMI STÓP x10



Proponowane ćwiczenia z terapii ruchem dla ucznia II/IIIc.

1. Robienie kul z papieru, gazety i rzucanie nimi do celu.
2. Prostowanie i zginanie kończyn górnych w stawach łokciowych.
3. Zamykanie i otwieranie dłoni .
4. Zrolowany ręcznik lub małą poduszkę umieścić między kolanami. Następnie delikatne dociskanie poduszki kolanami.

Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane w powolnym tempie, z przerwami, bez zmęczenia.