WF i terapia ruchem

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Aktywność ruchowa jest niezbędnym czynnikiem stymulującym rozwój dziecka. Aby aktywność fizyczna powinna być systematyczna. Podczas wszelkiego rodzaju zajęć ruchowych należy zawsze pamiętać o bezpieczeństwie. Wspólne zabawy rodzica z dzieckiem w domu pozwalają na wspólne spędzanie czasu i bycie razem, co jest fundamentem rodziny. Jest czymś, czego potrzebują zarówno dzieci jak i dorośli.

A zatem ćwiczmy razem z dziećmi w domu !

Tygodnie - 15 - 25.06.2020

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (1)
Ćwiczeniao gólnorozwojowe (2)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (2)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (2)
Doskonalenie zręczności, szybkości i poczucia równowagi
Ćwiczenia zwinnościowo szybkościowe
Kształtowanie zwrotności i dynamiki
Wzmacnianie mięśni brzucha
Kształtowanie skoczności i koordynacji ruchowej
Kształtowanie koordynacji, mocy oraz wzmacnianie obręczy barkowej
Kształtowanie gibkości
Ćwicz na całe ciało(1)
Ćwicz na całe ciało (2)
Ćwicz na całe ciało(3)
Trening motoryczny w domu
Ćwiczenia w domu
WF w domu
Codzienny trening domowy

Tydzień - 08 - 10.06.2020

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem(1)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem(2)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem(3)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (1)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (2)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (3)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (4)
Ćwiczeniao gólnorozwojowe (5)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (6)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (7)
Doskonalenie zręczności, szybkości i poczucia równowagi
Ćwiczenia zwinnościowo szybkościowe

Tydzień - 01 - 05.06.2020

Ćwiczenia ogólnorozwojowe rozgrzewka
Ćwiczenia na całe ciało(1)
Ćwiczenia na całe ciało (2)
Ćwiczenia na całe ciało(3)

Ćwiczenia kształtujące ramiona plecy brzuch
Ćwiczenia równoważne
Rzuty do celu
Ćwiczenia kształtujące mm brzucha i pośladków
Kształtowanie zwrotności i dynamiki
Kształtowanie orientacji wzrokowo - ruchowej – slalom
Wzmacnianie mięśni brzucha
Kształtowanie skoczności i koordynacji ruchowej
Kształtowanie koordynacji, mocy oraz wzmacnianie obręczy barkowej
Kształtowanie gibkości

Tydzień - 25 - 29.05.2020

Rozgrzewka 1.
Rozgrzewka 2.
Ćwiczenia kształtujące moc, zwinność i koordynację.
Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
Ćwiczenia kształtujące siłę - z ciężarkami (1).
Ćwiczenia ogólnorozwojowe(1).
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (2).
Ćwiczeniaogólnorozwojowe (3).
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (4).
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (5).
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (6).
Ćwiczenia ogólnorozwojowe(1)korekcyjne.
Ćwiczenia ogólnorozwojowe(2)korekcyjne.
Ćwiczeniaogólnorozwojowe(3)korekcyjne.
Ćwiczenia ogólnorozwojowe(4)korekcyjne.

Tydzień - 18 - 22.05.2020

Ćwiczenia ogólnorozwojowe rozgrzewka(1)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe rozgrzewka (2)
Ćwiczenia kształtujące gibkość (1)
Ćwiczenia kształtujące gibkość rozciąganie całego ciała 1
Ćwiczenia kształtujące gibkość rozciąganie całego ciała 2
Ćwiczenia wzmacniające mięśne brzucha(1)
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha (2)
Kształtowanie koordynacji ruchowej i skoczności
Kształtowanie koordynacji, mocy oraz wzm obręczy barkowej
Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką
Ćwiczenia wzmacniające mięśne obręczy kk dolnych(1)
Ćwiczenia wzmacniające mięśne kk dolnych(2)
Ćwiczenia wzmacniające mięśne obręczy kk dolnych(3)
Ćwiczenia kształtujące uda i pośladki

Tydzień - 11 - 15.05.2020

Ćwicz kształtujące obręcz kk dolnych(1)
Ćwicz kształtujące obręcz kk dolnych (2)
Ćwicz kształtujące mm brzucha
Ćwicz kształtujące mm brzucha i pośladków
Ćwicz kształtujące mm brzucha
Ćwicz na całe ciało(1)

Ćwicz na całe ciało (2)
Ćwicz na całe ciało(3)
Ramiona plecy brzuch
Rzuty do celu
Ćwiczenia równoważne
Kszt. orientacji wzrokowo- ruchowej – slalom
Kształtowanie zwrotności i dynamiki
Kszt. skoczności i koordynacji ruchowej

Tydzień - 04 - 08.05.2020

Rozgrzewka
Gimnastyka ogólnorozwojowa 1
Gimnastyka ogólnorozwojowa 2
Gimnastyka ogolnorozwojowa 3
Gimnastyka ogólnorozwojowa 4
Gimnastyka ogólnorozwojowa 5
Gimnastyka ogólnorozwojowa 6
Gimnastyka ogólnorozwojowa 7
Gimnastyka ogolnorozwojowa 8
Kształtowanie siły
Kształtowanie siły nóg 1
Kształtowanie siły nóg 2
Obwód
Gry 1
Gry 2
Zabawy

Zostań w domu i ćwicz razem z OLIMPIADAMI SPECJALNYMI - przedstawiamy osiem filmów

z ćwiczeniami kształtującymi cechy motoryczne. Poćwicz razem z kolegami z całego świata !!!

Zagraj w ruchową ruletkę - to zadanie każy uczeń wykonuje codziennie przez 30 minut (soboty i niedziele również)

Ćwiczymy mięśnie nóg - nożyce
Ćwiczymy mięśnie grzbietu
Rozgrzewka
Poprawiamy sprawność ogólną
Ćwiczymy siłę

Zabawy ruchowo - integracyjne
Trening motoryczny w domu
Ćwiczenia w domu
WF w domu
Codzienny trening domowy
Terapia ruchem - prezentacja
Sport, a zdrowie - Scholaris
CO TO JEST ZDROWY STYL ŻYCIA? - scholaris
Gra Miś - Ruch to zdrowie