

# 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 ćwiczymy razem z dziećmi w domu !**

---

**Tygodnie - 15 - 25.06.2020**

[Ćwiczenia ogólnorozwojowe \(1\)](#)

[Ćwiczenia ogólnorozwojowe \(2\)](#)

[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 \(4\)](#)

[Ćwiczenia ogólnorozwojowe \(5\)](#)

[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).

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (3).

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (4).

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (5).

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (6).

Ćwiczenia ogólnorozwojowe(1)korekcyjne.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe(2)korekcyjne.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe(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 mięśnie 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 mięśnie obręczy kk dolnych(1)

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kk dolnych(2)

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy kk dolnych(3)

Ćwiczenia kształtujące uda i pośladki

---

### **Tydzień - 11 - 15.05.2020**

Ćwiczenia kształtujące obręcz kk dolnych(1)

Ćwiczenia kształtujące obręcz kk dolnych (2)

Ćwiczenia kształtujące mm brzucha

Ćwiczenia kształtujące mm brzucha i pośladków

Ćwiczenia kształtujące mm brzucha

Ćwiczenia 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 ogólnorozwojowa 3](#)  
[Gimnastyka ogólnorozwojowa 4](#)  
[Gimnastyka ogólnorozwojowa 5](#)  
[Gimnastyka ogólnorozwojowa 6](#)  
[Gimnastyka ogólnorozwojowa 7](#)  
[Gimnastyka ogólnorozwojowa 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 każdy uczeń wykonuje codziennie przez 30 minut **(soboty i niedziele również)**

---

[Ćwiczmy mięśnie nóg - nożyce](#)  
[Ćwiczmy mięśnie grzbietu](#)  
[Rozgrzewka](#)  
[Poprawiamy sprawność ogólną](#)  
[Ćwiczmy 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](#)

