

Witam Was ponownie!

Moi kochani od jutra będziecie dokumentować swoją aktywność fizyczną w Dzienniku sprawności fizycznej. Może on być wykonany w zeszycie, może być to w formie tabeli, która będzie zawierać imię i nazwisko, rodzaj ćwiczenia i ile przeznaczyłeś/-aś na te ćw. czasu. Dobrze byłoby, aby te ćwiczenia opatrzyć ilustracją, rysunkiem lub zdjęciami. Może to być w formie prezentacji komputerowe (wskazana pomoc rodziców). Najciekawsze Dzienniki będą dodatkowo ocenione.

ZOSTAŃCIE W DOMU WSZYSTKIE ĆW. SĄ DO WYKONANIA W WARUNKACH DOMOWYCH.

Każdy schemat zawiera ćwiczenia z różnych rodzajów aktywności, na przykład:

Gibkość

Skoczność

Zwinność

Szybkość

Siła

Równowaga

Zestaw # 1

1. **Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko**
2. **W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)**
3. **Zabawa w pchanie tacek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)**
4. **Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)**
5. **Szybki sprint w miejscu.**

Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.