Wychowanie fizyczne

Pamiętaj !!!!

Ruch to zdrowie!!!

Wychowanie fizyczne – Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe).Uwaga potrzebna będzie Ci butelka z wodą , koc oraz laska gimnastyczna (w warunkach domowych możesz wykorzystać kij od miotły),który dziś posłuży jako przybór do ich wykonywania .

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

3. 2. 1. START!!!!!!!!

Ćwiczenia z wykorzystaniem laski gimnastycznej (możesz użyć do tych ćwiczeń Kij od miotły)- każde ćwiczenie powtórz 5 razy (dla chętnych 10 powtórzeń)

1. Laskę trzymamy oburącz nad głową , wykonujemy skłony oraz skrętoskłony.

2. Przejdź przez laskę najpierw jedną ,a później drugą nogą -trzymając ją oburącz na wysokości kolan .

3. Siad skrzyżny. Trzymaj laskę za końce z wyprostowanymi rękoma wzniesioną nad głową . Następnie wykonaj ruch w lewo i w prawo- rysujemy tęczę .

4. Połóż laskę na podłodze. W przysiadzie podpartym. Maszeruj na czworakach wokół laski w jedną i w drugą stronę.

5. W pozycji stojącej chwyć laskę palcami stóp . Przesuwaj się krokiem dostawnym od jednego do drugiego końca laski, przyciskając do niej palce stóp.

6. Połóż laskę na podłodze. Ustaw się bokiem do laski. Wykonaj przeskoki nad laską nie dotykając jej.

7. Połóż się na plecach , chwyć laskę w ręce. Ręce na wysokości bioder , nie puszczaj laski. Następnie weź głęboki wdech wznosząc laskę w górę ,aż za głowę na podłodze i wykonaj ruch powrotni wykonując wydech .