



Wychowanie Fizyczne

Ćwiczenia z wykorzystaniem plastikowej butelki.

*Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę ,
obuwie sportowe).Uwaga potrzebne będą Ci dwie butelki plastikowe jedna z wodą ,która
będzie gasić Twoje pragnienie w trakcie ćwiczeń , druga pusta ,która dziś posłuży jako
przybór do ich wykonywania .*

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

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

Każde ćwiczenie powtórz 7 razy .

1. *Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.*

2. *W siadzie rozkrocznym, toczenie butelki w przód , między obiema nogami.*
3. *W siadzie prostym , toczenie butelki na nogach w przód.*
4. *W staniu, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – skłony w bok , raz w lewą raz w prawą stronę.*
5. *Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.*
6. *Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zręczne/.*
7. *Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo.*
8. *Leżenie przodem, butelka z przodu w odległości wyciągniętych rąk lub nad czołem – skłon tułowia w tył, z jednoczesnym uniesieniem butelki.*
9. *Leżenie przodem, butelka w jednej ręce – przekazywanie butelki ruchem okrężnym z ręki do ręki przed twarzą i za plecami w jednym i w drugim kierunku /cały czas ręce proste w łokciach.*
10. *Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.*

