

Zajęcia ruchowe- 29.03.2021



Pamiętaj !!!!
Ruch to zdrowie!!!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwię sportowe). Do wykonania ćwiczeń będziesz potrzebował tym razem gazety. Pamiętaj abyś zawsze miał przy sobie wodę do picia.

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!

Pamiętaj każde ćwiczenie powtórz minimum 7 razy.

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

Ćwiczenie 1.

"Marsz lalek" - marsz z gazetą na głowie w różnych kierunkach np. po obwodzie koła.

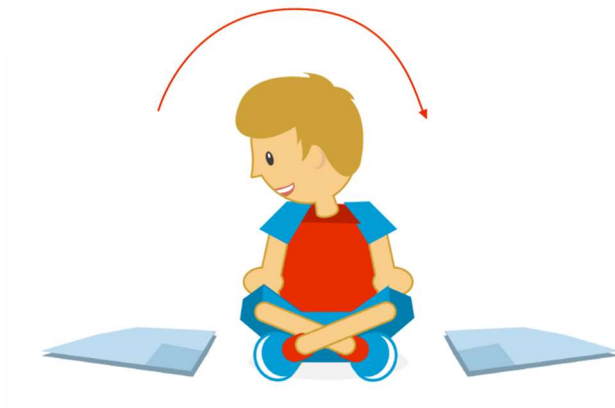


Ćwiczenie 2.

Marsz z gazetą między kolanami tak, aby nie wypadła w różnych kierunkach.

Ćwiczenie 3.

"Czytanie gazety" - skręty głowy w lewo i prawo.



Ćwiczenie 4.

"Zręczne ręce" - zgniatanie gazety w papierową kulę. Podrzucanie kulki jedną ręką, chwyt drugą.
Dowolne podrzuty papierowej kulki wg inwencji dzieci.



Ćwiczenie 5.

"Mycie podłogi" - przesuwanie obszernymi ruchami gazety w różnych kierunkach (w siadzie klęcznym w kręgu, gazeta na podłodze przed sobą, ręce na gazecie).

Ćwiczenie 6.

"Raczkii" - Chodzenie podporze tyłem z gazetą na brzuchu.