Zestawy ćwiczeń gimnastycznych dla uczniów klasy 3 a

Ruch i dbanie o zdrowie jest bardzo ważne, dlatego proponuję trochę się poruszać.
Trzy razy w tygodniu wykonaj zaproponowany zestaw ćwiczeń (każdego dnia inny zestaw). Pamiętaj o powtórzeniu każdego ćwiczenia kilka razy. Wykonuj je poprawnie, dokładnie. Pamiętaj o bezpieczeństwie.

Zestaw 1

Pomoce: przygotuj kulkę z gazety, puste pudełko np. po butach (może być czysty kosz na śmieci lub inny pojemnik).

1.Zabawa ożywiająca - pobiegaj swobodnie na palcach po swoim pokoju (w ciągu 1 minuty).Zatrzymaj się i zrób trzy swobodne skłony z wdechem i wydechem powietrza.

2. Ćwiczenia kształtujące

– Pomaszeruj po obwodzie koła lub miejscu.
– Biegnij truchtem w miejscu lub po obwodzie koła.
– W truchcie – krążenie ramion w przód.
– W truchcie – krążenie ramion w tył.
–W miejscu podskoki.
– Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
– Bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki.
– Stań w rozkroku, ramiona w górze – skłon tułowia w przód z klaśnięciem w dłonie, wyprost do postawy, ramiona w górę.
– Przejście na czworaka wokół krzesła, raz w jedną, raz w drugą stronę, następnie pod krzesłem (jeśli masz odpowiednie krzesło).
– Zabawa rzutna – weź zgniecioną w kulkę gazetę, może też być mała bezpieczna piłeczka, postaw w odległości pudełko, usiądź w siadzie prostym, rzucaj kulkę lub piłeczkę do pojemnika. Za każdy celny rzut zdobywasz punkt.
– Zabawa „Wesołe zoo”- naśladuj ruch dowolnego zwierzęcia, wymieniając jego nazwę, np.: „tak skacze żaba..., tak brodzi bocian..., tak tupie słoń...”.

3. Ćwiczenia uspokajające.

– Połóż się na podłodze, na plecach z zamkniętymi oczami. Wstań z podłoża, gdy uznasz, że leżysz już 1 minutę.

Zestaw 2

Pomoce: przygotuj kartkę lub gazetę, może być też inny bezpieczny przedmiot, przez który można przeskakiwać (ręcznik, ściereczka itp.).

1.Zabawy ruchowe

– „Pajacyk”- stań prosto, ręce wzdłuż tułowia, podskocz i stań w małym rozkroku, w tym czasie ręce uniesione wysoko z klaśnięciem nad głową.
– Przysiady
– Leżenie tyłem (na plecach), nogi wyprostowane, uniesione lekko nad podłoże, „nożyce”.

2. Ćwiczenia kształtujące

– Skłon tułowia w przód, w prawo, w lewo.
– W rozkroku, ramiona w bok – równoczesne skręty tułowia raz w jedną, raz w drugą stronę.
– W leżeniu tyłem, ramiona w bok, unoszenie nóg nad głowę, powrót do leżenia.
– Przeskoki obunóż i na jednej nodze przez kartkę, gazetę lub inny bezpieczny przedmiot.

3. Ćwiczenia uspokajające, wyprostne.

– Marsz po obwodzie koła lub w miejscu, ręce wyciągnięte w górę – wdech, opad tułowia w przód, opuszczenie rąk – wydech.
– W marszu po obwodzie koła lub w miejscu – swobodne wymachy na przemian raz prawą, raz lewą nogą.

Zestaw 3

Zabawy ruchowe kształtujące prawidłową postawę z wykorzystaniem przyborów

Pomoce: przygotuj woreczek lub inny bezpieczny przedmiot, który możesz położyć na głowie (np. czapkę, chusteczkę, szalik itp.), piórko, kawałek waty albo krepiny (coś lekkiego).

1. Zabawy ożywiające

– Przebiegnij truchtem do wskazanej linii we wspięciu na palcach.

– Chodzące koty- ręce i nogi na podłożu, unieś wysoko biodra, przebiegasz po pokoju w pozycji kota, głośno miaucząc.

– Chodzące kraby, podobne ćwiczenie, ale tym razem układasz ręce i nogi na podłożu i wypinasz w górę brzuch (chodzisz po pokoju, pamiętaj o krótkim odpoczynku).

2. Ćwiczenia kształtujące

– Marsz we wspięciu na palcach z woreczkiem(lub innym bezpiecznym przedmiotem) na głowie, ręce splecione z tyłu.

– Marsz z woreczkiem na głowie, krążenie ramion w tył. Zrzucanie woreczka na podłoże.

– Marsz z unoszeniem woreczka oburącz przodem jak najwyżej i opuszczaniem przodem.

– Marsz lub bieg – podrzut woreczka, chwyt oburącz nad głową.

– Marsz lub bieg – podrzut woreczka, klaśnięcie w dłonie, chwyt oburącz nad głową.

– Marsz z woreczkiem na głowie (trzy kroki), przejście do siadu i powrót do stania z utrzymaniem postawy i utrzymaniem woreczka na głowie.

– W staniu w rozkroku o nogach prostych – przesuwanie woreczka po podłożu „ósemką" między stopami.

– W siadzie prostym – przesuwanie woreczka oburącz po nogach, powrót do pozycji wyjściowej.

– W leżeniu tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłożu, ręce wzdłuż tułowia trzymaj woreczek w jednej ręce, wdech nosem z przeniesieniem woreczka górą i położenie za głową, wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem woreczka do pozycji wyjściowej.

– W siadzie prostym – unoszenie na zmianę prawej nogi i lewej nogi z równoczesnym przekładaniem woreczka pod uniesioną nogą.

– W siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa uniesiona w górę, woreczek w jednej ręce , przeniesienie rąk w tył, przełożenie woreczka z ręki do ręki jak najwyżej za biodrami.

– Chwycić woreczek stopami i przerzucić jak najdalej. Do woreczka idziesz na czworaka i powtarzasz ćwiczenie.

3.Ćwiczenia rozluźniające, uspokajające, wyprostne.

– W staniu, ręce wyprostowane w górze, w dłoniach nad głową piórko, kawałeczek waty lub krepiny, silne dmuchanie w piórko, watę lub krepinę tak, aby unosiła się jak najdłużej w powietrzu.

– Marsz we wspięciu na palcach z zachowaniem właściwej postawy (plecy proste).

Powodzenia!

Ten zestaw przesyłam przez dziennik, ale będzie on również w zdalnym nauczaniu na stronie szkoły.

Dzieciaki, trzymajcie się. Przestrzegajcie zalecanych zasad bezpieczeństwa. Zostańcie w domu.

Ściskam Was mocno i pozdrawiam

Wasza pani- A.Rutkowska