DOMOWE ZAJĘCIA RUCHOWE DLA UCZNIÓW 3 F

Zapraszam na domowe zajęcia ruchowe w domu. Ćwicz 3 razy w tygodniu. Będę przesyłała inne zestawy lub propozycje zabaw ruchowych.
Pamiętaj: ruch to zdrowie! Baw się dobrze! Te propozycje zamieszczam też w nauczaniu zdalnym na stronie naszej szkoły.

Przybory: gąbka lub inny miękki, bezpieczny przedmiot

1. Zabawa orientacyjno – porządkowa. Wykonaj dowolne rzuty i chwyty gąbką.
2. Zabawa „Ile razy" . Podrzuć gąbkę tyle razy ile masz lat, ile wynosi iloczyn 3 i 7 itp. Może ktoś będzie Ci zadawał takie zagadki matematyczne?
3. Rzut gąbki w górę i przed chwytem klaśnięcie w dłonie, wykonanie przysiadu, obrotu dookoła siebie.
4. W marszu i biegu przekładanie gąbki z ręki do ręki wokół siebie, pod kolanem.
5. Układanie gąbki na stopie, podrzucanie jej w górę i chwytanie.
6. W staniu rozkrocznym rzut gąbki między nogami w tył ponad siebie, tak aby przeleciała w przód ponad głową.
7. Rzut gąbki do celu – np. koszyka, miseczki
8. Podskoki obunóż z gąbką między kolanami, tak aby jej nie zgubić.
9. W siadzie skrzyżnym z gąbką na głowie zrzucić gąbkę w przód, w tył, w lewo, w prawo.
10. Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy wzniesione w górę i częścią podeszwową skierowane do sufitu, a na nich gąbka – prostowanie i zginanie nóg tak aby gąbka nie spadła.
11. Leżenie tyłem, gąbka na klatce piersiowej – wdech nosem, wydech ustami.
12. „Raki". Chodzenie w podporze tyłem naokoło gąbki.
13. Podskoki na jednej nodze za przesuwaną gąbką prawą i lewą nogą.
14. W siadzie skrzyżnym mocne ściskanie gąbki rękami.
15. W siadzie podpartym unoszenie gąbki do góry przytrzymywanej stopami.
16. Taniec z gąbką – połóż gąbkę na głowie i zatańcz krakowiaka.
17. Zaproś drugą osobę do współpracy. Rzucanie i chwytanie gąbki w parach.
18. Leżenie tyłem, gąbka na klatce piersiowej – wdech nosem, wydech ustami.
19. Podskoki na jednej nodze za przesuwaną gąbką prawą i lewą nogą.
20. W siadzie skrzyżnym mocne ściskanie gąbki rękami.
21. W siadzie podpartym unoszenie gąbki do góry przytrzymywanej stopami
22. Ćwiczenia uspokajające. Połóż się na podłodze, na plecach z zamkniętymi oczami. Oddychaj spokojnie. Wstań po 1 minucie.