

## Wf klasa 3a- tydzień 23

W poniedziałek spotykamy się na Skype o 11.50 ☺

### **Zestaw ćwiczeń dla dzieci na tydzień 23.**

1. **Podskoki obunóż jak małe piłeczki.** Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko ..  
szybko szybko. 1 minutę.
2. **W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”.** (około 8 powtórzeń)
3. **Zabawa w pchanie tacek.** Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
4. **Marsz na czworaka w podporze przodem.** (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)
5. **Szybki sprint w miejscu.** 1-2 minuty.

#### **Ćwiczenie uspokajające**

Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.).

Ćwiczenia możesz wykonywać codziennie w innej kolejności.

**Zachęcam nadal do aktywności na świeżym powietrzu ( spacer, marsze, biegi, rower, rolki). Pamiętajmy o bezpiecznym miejscu do ćwiczeń w domu i o bezpieczeństwie na powietrzu. Ćwicz w obecności rodziców!! ☺**