

## Wykreślanka

Sporty





## Gimnastyka

Gimnastyka to zabawa,  
ale także ważna sprawa.  
bo to sposób jest jedyny,  
zbyć ulrym być i zwinnym.  
Skłony, skoki i przysiady  
niebła ćwiczyć — nie ma rady!  
To dla zdrowia i urody  
niezwykle są metody.

Jadwiga Koczanowska



## Zestaw ćwiczeń

1. Ćwiczenia wieloznaczne „Pranie”; mały rozkrok, pranie na tarce – skłony w dół z przysiadami sięganiem rękami do podłogi; „płukanie bielizny” – zamachy rękami w prawo i w lewo, „wyciąganie z wody” – wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę (ćwiczenia korekcyjne z zakresu płaskie stopy), „wieszanie” – podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę, (ćwicz. korekcyjne j.w.). Powtórzyć x 3. II.

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych; - w siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie zrzucają woreczek głową w przód, w tył, w lewo, - w prawo. - leżenie przodem, czoło na woreczku. Dz. unoszą woreczek jak najwyżej oburącz powtarzając całość 3 – 4 razy (broda przyciągnięta do szyi, wzrok skierowany na podłogę). - leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy skierowane częścią podeszwową do sufitu, a na nich woreczek. Prostowanie i zginanie nóg tak, aby woreczek nie spadł.

3. Ćwiczenia równoważne; marsz w koło z woreczkiem na stopie, w połowie koła zmiana nogi.

4. Zabawa bieżna „Koniki”; dzieci kładą woreczki na podłodze. Bieg swobodny koników między woreczkami ze zmianą tempa i rytmu na hasło: kłusem, stępa, cicho po piasku. Na dźwięk „prrr” dzieci zatrzymują się, wracają do stajni, grzebią nogą (podnoszą palcami nóg woreczki – ćwiczenia korekcyjne płaskich stóp).

5. Ćwiczenia mięśni tułowia – „ukłon kapeluszem”. Dzieci z woreczkami maszerują pod ścianą. Siad skrzyżny przy ścianie – woreczki na głowie – to kapelusz. Dzieci wykonują ukłon – zdejmują woreczek prawą ręką i sięgają nim daleko w prawo, skłaniając w tym kierunku głowę i tułów, po czym kładą woreczek ponownie na głowie i powtarzają ćwiczenie w lewo.

Pozdrawiam całą klasę 2a. Dziękuję za współpracę i życzę udanych ferii.