

## **TEMAT: Tygodniowy zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych.**

### **Zestaw 1**

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
2. W klęku podpartym wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
3. Zabawa w pchanie tacek. W podporze przodem przesuwamy się jak taczka, próbując 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.

### **Ćwiczenie uspokajające**

Marsz w wolnym tempie – 2minuty, leżenie na plecach odliczając do 30.

### **Zestaw 2**

1. Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (+/- 10 ruchów)
2. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo
4. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.

### **Ćwiczenie uspokajające**

Maszerowanie przy ulubionej piosence – 3 minuty.

### **Zestaw 3**

1. Uczeń stoi w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Porusza ramionami kołysząc się na boki.

2. Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy przysiad, łapiemy.
4. Zamieniamy się w małe "Wróbelki" i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.

### **Ćwiczenie uspokajające**

„Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3x.

### **Zestaw 4**

1. Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)
2. Małe kacuszki – robimy przysiad, chwytamy się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę. (dystans to około 10 metrów)
3. Biegamy w różnych kierunkach w tempie podanym przez ulubioną muzykę (szybciej, wolniej).
4. Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę i zataczamy koło w drugą stronę).

### **Ćwiczenie uspokajające**

„Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech.

### **Zestaw 5**

1. Układamy dwie linie w odległości 2m od siebie, między nimi układamy klocki w linii prostej w odległości około 1 m od siebie. Przebiegamy między klockami tak, aby nie dotknąć żadnego z nich, omijając je raz z jednej, a raz z drugiej strony. Powtórzyć 3x.
2. Przysiady: w pozycji wyprostowanej uginamy nogi w kolanach, następnie prostujemy. Pilnujemy prawidłowej postawy, plecy prosto, ręce wyciągnięte do przodu. (12 powtórzeń)
3. Uczeń w pozycji siedzącej wykonuje skręty tułowia w lewo i w prawo

przenosząc w wyprostowanych rękach małe butelki lub piłeczki, woreczki. (7 razy w każdą stronę)

### **Ćwiczenie uspokajające**

Marsz zwykły i we wspięciu, marsz zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.

### **Zestaw 6**

1. Do tego ćwiczenia przydadzą się dwie 1,5 l butelki z wodą (pełna). Stajemy na jednej nodze, trzymając wyprostowane w bok ręce i próbujemy utrzymać równowagę. Kto da radę dłużej?
2. Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi („raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach
3. Spadające gwiazdki. Podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Łądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)

### **Ćwiczenie uspokajające**

Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).

### **Zestaw 7**

1. Leżymy przodem i robimy nożyce pionowe ramion, a następnie nożyce pionowe nogami. Powtarzamy 8x. Następnie w leżeniu przodem naprzemianstronny wznos prawego ramienia i lewej nogi, a następnie lewego ramienia i prawej nogi. Powtórzyć 8x.
2. Ustawiamy się. Przed nami w odległości 5 kroków stawiamy kosz. Na sygnał bierzemy np. woreczki lub piłeczki i wrzucamy do kosza. Liczymy ilość woreczków z rzutów niecelnych. Tyle ile było rzutów niecelnych obiegamy kosz dookoła. Powtarzamy x 6.
3. Siadamy na kolanach, kładziemy chustę na kolana, chwytamy chustę – skręcamy tułów w prawą stronę i przekładamy chustę oburącz za siebie, powracamy do pozycji wyjściowej, skręcamy tułów w lewo, chwytamy chustę i kładziemy z powrotem na kolanach. Powtarzamy 6x.

## **Ćwiczenie uspokajające**

Stojąc trzymamy oburącz chustę, dmuchamy w nią tak, aby ułożyła się poziomo.

Ćwiczenia należy wykonać w odpowiednim tempie, pamiętajmy że ruch to samo zdrowie. Życzę miłych zajęć. Karol Sala