

Drogi Uczniu!

Przesyłam Ci propozycję ćwiczeń śródlekcyjnych w ramach odpoczynku, od pracy przy komputerze. Ćwiczenia powinny odbywać się przy otwartym lub uchylonym oknie.

Poniżej załączam przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych

### ***Dla klas I – III***

#### **ZESTAW I**

1. „Potakiwanie i przeczenie”. Postawa swobodna. Wolne skręty głowy w lewo i prawo, wymawiać „nie, nie, nie” – wolne skłony głowy w przód i tył, wymawiać „tak, tak”.
2. „Huśtawka”. W staniu stopy złączone. Swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i tył, aż do zatoczenia całego koła do przodu i ku tyłowi, rytmicznie powtarzać.
3. „Łapanie motyla”. W staniu szybkie skręty tułowia z kłaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej (naśladowanie chwytania motyli).
4. „Pajace”. Podskokiem rozkrok i zeskok do postawy – podskoki pajaca.
5. „Balonik” ćwiczenia oddechowe. Głęboki wdech nosem (pełen balonik) wydech ustami – jak najdłużej ssssss, (pusty balonik).

#### **ZESTAW II (zabawa ruchowa z piosenką)**

**Ach, gimnastyka dobra sprawa,**

**dla nas wszystkich to zabawa.** (dzieci w postawie z rękoma na biodrach wykonują skręty tułowia w lewo i w prawo)

**Ręce w górę i w przód i w bok,**

**skłon do przodu, w górę skok** (wykonują czynności zgodnie z tekstem piosenki)

**ref.**

**Głowa, ramiona, kolana, pięty**

**kolana, pięty, kolana, pięty.**

**Głowa, ramiona, kolana, pięty,**

**oczy, uszy, usta, nos !** ( śpiewając refren dotykają określonych części ciała)

Proszę również, abyście w ciągu tygodnia zapisywali w poniższej tabeli swoją aktywność ruchową (możecie wpisywać w tym pliku, wydrukować bądź narysować taką samodzielnie). Po skończonym tygodniu odeślijcie mi swoje tabele na podany e-mail ([bozena.wolos1@wp.pl](mailto:bozena.wolos1@wp.pl)) lub kontakt z wychowawcą.

Przykładowe aktywności: jazda na rolkach, ćwiczenia z zestawu 1 bądź 2, skoki na skakance, kręcenie hula-hop, spacer itp...

Na podstawie tego będę wystawiać oceny.

Ze sportowym pozdrowieniem  
Bożena Wołos

*MOJA AKTYWNOŚĆ*

<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>30.03</b>	<b>WTOREK</b> <b>31.03</b>	<b>ŚRODA</b> <b>01.04</b>	<b>CZWARTEK</b> <b>02.04</b>	<b>PIĄTEK</b> <b>03.04</b>
imię i nazwisko.....				