

SI klasa I – 09.11.2020 r.

Zuzia

„Sklony”

Stajemy w wyprostowanej pozycji, ręce opuszczone w dół, teraz prawą ręką zjeżdżamy w dół wzdłuż ciała (prawej nogi) pamiętając o tym by nie pochylać się do przodu i by mięśnie brzucha były napięte. Pozostajemy w pozycji skłonu i liczymy do 5, wracamy do pozycji wyprostowanej. Powtarzamy ćwiczenie na lewą stronę. Robimy po 5 skłonów na każdą ze stron. Następnie robimy skłony do przodu – wyciągamy ręce do góry i opuszczamy w dół, pamiętając, by mięśnie brzucha były napięte. Liczymy do 5 i wracamy do pozycji wyprostowanej. Powtarzamy ćwiczenie 5 razy.

„Domowy tor przeszkód”

Proszę by Zuzia zbudowała tor przeszkód z przedmiotów, które są w domu. Przydadzą się poduszki lub oparcia kanap – mogą one służyć zarówno jako slalomowe słupki, które należy ominąć, jak i miejsca, na które należy wskoczyć lub wejść. Weźmy również książki i wykorzystajmy w tym samym celu lub jako elementy utrudniające przejście toru (np. ustalmy, że część trasy trzeba pokonać z książką na głowie). Tor może zawierać elementy wymagające przeciskania się lub wyginania ciała – np. rozpięte między krzesłami sznurki, między którymi uczeń musi przejść. Dobrym pomysłem będzie też tunel. Krzesła mogą być też miejscami, na które należy wejść lub przejść pod nimi. (Ćwiczenia dostarczają wrażeń proprioceptywnych, przedsionkowych, poprawiają równowagę dynamiczną, statyczną; koordynację ruchową, wzrokowo-ruchową)