

## Łatwe ćwiczenia całego ciała dla dzieci młodszych.

Pamiętaj!

Ćwiczymy zawsze pod opieką osoby dorosłej.

Wszystkie przedstawione poniżej ćwiczenia odbywają się w miejscu, bez wykorzystania sprzętu sportowego (potrzebny komputer).

Temat: Kształtowanie mm. całego ciała poprzez ćwiczenia interwałowe.

### I. Rozgrzewka

- Bieg w miejscu z jednoczesnym naprzemianstronnym krążeniem RR w przód. **6 razy**
- Bieg w miejscu z jednoczesnym naprzemianstronnym krążeniem RR w tył **6 razy**
- Skip A **10 sekund**
- Skip C **10 sekund**
- Skip N **10 sekund**
- Dowolne pompki **5 razy**
- Podskoki z kłaśnięciem pod naprzemiennie unoszonymi kolanami **5 pod prawym i 5 pod lewym kolanem**

### II. Zadanie główne

W celu wykonania zadania otwieramy poniższy link.

[https://www.facebook.com/OSMZielonaGora/videos/206480017281674/?\\_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARB7zNbZzq6liThk21zIGV\\_2piyUZQBc3HWjyA-J9361lQgBDijzwJ-a3F2TbTcKtc159A2ch-bobBU](https://www.facebook.com/OSMZielonaGora/videos/206480017281674/?_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARB7zNbZzq6liThk21zIGV_2piyUZQBc3HWjyA-J9361lQgBDijzwJ-a3F2TbTcKtc159A2ch-bobBU)

Ćwiczenia wykonujemy dokładnie tak, jak na prezentowanym filmie.

Autor filmu wyraził zgodę na odtwarzanie filmu w warunkach domowych.

### III. Ćwiczenia uspokajające

- W siadzie skrzyżnym wykonujemy skłon T w przód RR proste za głową i wytrzymujemy w takiej pozycji **10 sekund**
- W siadzie rozkrocznym wykonujemy skrętoskłon do nogi prawej, RR chwytają kostkę – wytrzymujemy skłon **10 sekund**
- W siadzie rozkrocznym wykonujemy skrętoskłon do nogi lewej, RR chwytają kostkę – wytrzymujemy skłon **10 sekund**

- Leżenie tyłem (na plecach), RR proste za głową rozciągaj swoje ciało (nogi w jedną, ręce w drugą stronę) **10 sekund**
- Stajemy na prawej nodze, lewą nogę uginamy w kolanie i piętę przyciągamy do pośladka **wytrzymaj 10 sekund**
- Stajemy na lewej nodze, prawą nogę uginamy w kolanie i piętę przyciągamy do pośladka **wytrzymaj 10 sekund**

Opracowała Maja Korcz  
nauczyciel doradca metodyczny  
ODN Zielona Góra