

# Ćwiczenia na linii

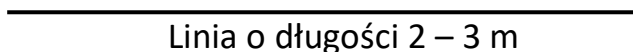
Zadanie dla uczniów szkoły podstawowej.

Temat aktywności – Ćwiczenia ogólnorozwojowe – usprawnianie całego ciała.

Cel zajęć: Kształtowanie koordynacji ruchowej.

Podnoszenie sprawności ogólnej organizmu.

Ćwiczenia wykonywane będą na linii. Do tego celu przyda się skakanka lub 3 m taśmy malarskiej do wyklejenia linii na podłodze lub też po prostu wyznaczenie linii o dł. Od 2 do 3 metrów na podłodze.



Linia o długości 2 – 3 m

**Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w dwie strony ( tam i z powrotem)**

## **I. ROZGRZEWKĄ**

- Marsz dookoła linii – 2 razy
- Skip A do końca linii
- Skip C z powrotem
- Krok odstawno – dostawny twarzą do linii
- Krok odstawno – dostawny plecami do linii
- Przeplatanka twarzą do linii
- Przeplatanka plecami do linii
- W marszu, co trzeci krok skłon w przód

- Dowolne podskoki dookoła linii

**Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w dwie strony ( tam i z powrotem)**

## **II. CZĘŚĆ GŁÓWNA**

- Przeskoki obunóż zygzakiem – z jednej na drugą stronę linii.
- 1 skok skrzyżny, 1 skok prosty – powtarzać naprzemiennie.
- Skoki na PN w przód przez linię – zygzakiem.
- Skoki na LN w przód przez linię – zygzakiem.
- Ustawienie bokiem do kierunku ruchu– przeskoki obunóż w przód i w tył przez linię.
- Przysiad podparty – przeskoki zawrotne przez linię.
- Podpór tyłem marsz „RAKIEM” dookoła linii.
- Podpór przodem (opieramy się tylko na rękach i nogach) ustawienie bokiem do kierunku ruchu – przejście w tej pozycji na koniec linii i z powrotem.
- Przysiad podparty – czworakowanie dookoła linii.
- Skłon T w przód RR oparte o podłogę, NN proste – przeniesienie RR do przodu do podporu przodem i przejście NN w kierunku RR do skłonu T. Powtarzaj ruch dookoła linii.

## **III. CZĘŚĆ USPOKAJAJĄCA**

- Przejście na palcach dookoła linii.
- Przejście na palcach dookoła linii – RR proste w górę
- Przejście na piętach dookoła linii.
- Siad skrzyżny – skłon T w przód zostań w skłonie przez 10 sek.

- Siad skrzyżny – 5 głębokich wdechów i wydechów.

**LEGENDA SKRÓTÓW:**

**RR** ręce

**NN** nogi

**T** tułów

**PN** prawa noga

**LN** lewa noga

Opracowała Maja Korcz  
nauczyciel doradca metodyczny  
ODN Zielona Góra