**Propozycja ćwiczeń z wychowania fizycznego.**

**Proszę wybrać z poniższej listy ćwiczenia, które Państwa dziecko jest w stanie wykonać.**

**Ćwiczenia lokomocyjne:**  
– pełzanie i chód na czworakach  
– przetaczanie wokół podłużnej osi ciała (z leżenia przodem, bokiem i tyłem )  
– siady proste z rękami na kolanach  
– siady proste podparte, siady klęczne i klęki  
– zmiany pozycji z wysokiej do niskiej (do chodu na czworakach)  
– zmiany pozycji z leżenia tyłem do siadu prostego i skulonego– próba biegu, bieg dookoła, na określonym dystansie (tzw. bieg wahadłowy) na świeżym powietrzu w miarę możliwości.   
– wejścia i zejścia po jednym stopniu (dostawianie stopy)  
– spacery na zewnątrz w miarę możliwości

– ćwiczenia koordynacyjne tzw. „pajacyk” (na raz podskok do rozkroku z klaśnięciem dłońmi – nad głową, na dwa – podskokiem nogi złączyć z ramionami w dół)  
– próba huśtania, wykonywanie przysiadów, wznosów i opustów nóg z leżenia tyłem  
– wejścia i zejścia po schodach samodzielnie

- marszobiegi w terenie

- biegi w terenie

**Ćwiczenia skoczne**  
– próba podskoku w górę w miejscu  
– próba przeskoku obunóż przez przeszkodę (laska gimnastyczna, szarfa)  
– próba przeskoku obunóż przez przeszkodę – poszerzenie przeszkody, np. dwie linie, dwie laski itp.  
– zeskoki w dół z różnych wysokości (np. schody)  
– skoki obunóż na odległość, podskoki jednonóż  
– seryjne podskoki obunóż w przód  
– wieloskoki (z nogi na nogę)  
– podskoki przy pomocy skakanki  
– podskoki obunóż z ćwierć i półobrotem

**Ćwiczenia równoważne**  
– przejścia po linii, chody na palcach– wytrzymanie krótkotrwałe wspięcia na palcach (od 2-10 sekund)  
– postawy równoważne na jednej nodze (ok. 2-3 sekund)

**Ćwiczenia zwinnościowe**  
– z leżenia tyłem – skulenia  
– z przysiadu podpartego, umiejętność wykonania przetoczenia w tył na plecy z nogami ugiętymi  
– z przysiadu podpartego umiejętność wykonania przetoczenia w tył na plecy o nogach – wyprostowanych złączonych lub w rozkroku.  
– z leżenia przerzutnego poprzez ugięcie w biodrach i stawach kolanowych przejście do przysiadu podpartego  
– z przysiadu podpartego, odbiciem, próba oderwania nóg od podłoża (tzw. wierzganie konika)

**Ćwiczenia rzutne (duża i mała motoryka)**   
– podnoszenie woreczków z podłoża  
– toczenie piłki po podłożu (forma zabawowa )  
– rzuty piłki jednorącz i oburącz na odległość  
– chwyt i podanie do partnera  
– próba kozłowania piłki w siadzie i postawie stojącej  
– rzut piłką do celu  
– uderzenie piłki ręką (tzw. serwowanie lub uderzanie w celu odbicia się piłki od podłoża)  
– odbicie piłki o ścianę i chwyt  
– seryjne odbijanie piłki w górę (np. siatkowej)

**Ćwiczenia kopne**  
– kopanie piłki dużej w przód z miejsca  
– kopanie piłki dużej w przód z marszu  
– kopanie piłki do celu

**Ćwiczenia koncentracji**  
– w siadzie na krześle skupienie uwagi przez 10 do 15 sekund na obrazie telewizyjnym  
– w siadzie na krześle skupienie uwagi z dłońmi położonymi na kolanach