**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