

SI klasa 1 – 16.11.2020 r.

Dzień dobry,

w dniu dzisiejszym proszę o wykonanie poniższych zadań.

## „kręciołek”

Co ćwiczymy:

- regulację napięcia mięśniowego,
- stymulację układu przedsionkowego
- stymulację układu proprioceptywnego



Usiądź na śliskiej powierzchni. Unieś ugięte nogi do góry (przyciągnij je do klatki piersiowej). Odpychaj się rękami od podłoża, tak aby kręcić się w kółko. Trzy razy w lewo, trzy razy w prawo. Możesz powtórzyć to kilka razy. Pamiętaj nie powtarzaj tego ćwiczenia zbyt dużo razy za jednym razem.

Jeśli twoja podłoga nie jest zbyt śliska, usiądź na kocyku.

## „zbieracz”

Co ćwiczymy:

- rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- stymulację układu przedsionkowego (ruch góra-dół)
- kształtowanie reakcji równoważnych



Przygotuj piłeczki (lub inne drobne przedmioty), dwie kuchenne drewniane duże łyżki, pojemnik. Rozsyp piłki po całej sali. Weź do ręki łyżki, robiąc przysiad zbieraj piłeczki. Wrzuć piłkę do pudełka. Staraj się trzymać napięte mięśnie brzuch i proste plecy. Możesz robić przysiad, aż do pozycji kucania.

Opracowanie: rys., tekst: Magdalena Wancerz

Pozdrawiam

Katarzyna Jaroszewska