

Wdrażanie do samodzielnych ćwiczeń kształtujących, korygujących i aktywizujących wszystkie zespoły mięśniowe



Dzisiaj troszkę się poruszamy!

Dobrze by było wykonać dzisiejsze zadania przy otwartym oknie lub w wywietrżonym pomieszczeniu.

Pamiętajcie, że przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze należy wykonać rozgrzewkę.

Otwórz filmik i rób to co dzieci!

https://www.youtube.com/watch?v=JDSQ1xZ_scY

A teraz zagramy w sportową ruletkę.

Wylosuj 10 lub więcej ćwiczeń. Każde z nich wykonuj przez 15 sekund lub tyle ile dasz radę.

<https://wordwall.net/pl/resource/908096/wf/wf-kl1-sp-zabawy-na%c5%9bladowcze>



Miłej zabawy !!



Warto pamiętać, że celem w/w ćwiczeń dzieci powinno być:

- wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów,
- rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów,
- wyrównywanie zaburzeń w rozwoju motorycznym,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- zwiększenie świadomości zdrowotnej uczniów, rodziców/opiekunów i nauczycieli w zakresie profilaktyki powstawania wad postawy i roli ćwiczeń w tym procesie,
- kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała u dzieci,
- dobra zabawa ☺ ☺ ☺