



Ruszamy się



Odpoczywamy



DZIELNI WOJOWNICY/ DZIELNE WOJOWNICZKI

Ćwiczenia pomagają wzmacniać koordynację i budować równowagę.

POTRZEBUJEMY:

Przestrzeni w klasie, która umożliwia swobodne ćwiczenia.

JAK TO ROBIMY:

Dzielny wojownik/Dzielna wojowniczka: stajemy w dużym rozkroku, prawą stopę stawiamy przed sobą, palcami do przodu, lewą z tyłu – pod pewnym kątem, tak by biodra były skierowane równolegle do przedniej stopy: trzymając stopy na szerokość bioder, zginamy prawe kolano tak, by prawe udo było równoległe do podłogi, unosimy ręce do góry. Oddychamy głęboko, po chwili zmieniamy stronę.



Dzielny wojownik/dzielna wojowniczka 2: stajemy w dużym rozkroku, ustawiając stopy na jednej linii, prawa stopa z przodu, palcami do przodu, lewa z tyłu. Staramy się nie skręcać bioder a zachować je w prostej płaszczyźnie.

Zginamy prawe kolano tak, by prawe udo było równoległe do podłogi, unosimy ramiona na boki na wysokość barków i aktywnie rozciągamy ramiona – prawe do przodu, lewe do tyłu.

Zostajemy w pozycji przez kilka oddechów. Powtarzamy na drugą stronę – lewa stopa do przodu, prawa do tyłu.



Samolot. Pozycja samolotu – stajemy przodem do siebie, przenosimy ciężar ciała na prawą stopę, lewą unosimy do góry i przenosząc lewą nogę do tyłu, pochylamy górę ciała do przodu, rozciągając ramiona na boki jak skrzydła samolotu. Dążymy do ustawienia całego ciała w jednej linii, równoległe do podłogi. Dzieci ćwiczące obok siebie mogą złapać się za ręce dla zachowania równowagi. Po kilku oddechach w tej pozycji powtarzamy ją na drugą stronę – stajemy na lewej nodze.



Człowiek guma Ćwiczenie wykonujemy leżąc na brzuchu. Wyciągamy ramiona do przodu, następnie na wdechu unosimy ramiona i nogi do góry, na wydechu opuszczamy je na ziemię. Powtarzamy aktywność 10 razy, przy ostatnim powtórzeniu zostajemy dłuższą chwilę z uniesionymi ramionami i nogami i „latamy”.



Źródło: Program CEO: W-F z klasą, <http://www.ceo.org.pl/pl/wf/news/opis-programu>

Rysunki: Marta Przybył

MIEJSCE NA NOTATKI:

.....
.....