

Klasa I – SI – 02.11.2020 r.

Dzień dobry,

W dniu dzisiejszym proszę o wykonanie z dzieckiem następujących zadań:

- Na podłodze rozłóżcie gazety, są to kamienie w wodzie, idziemy, przechodząc, skacząc z jednego kamienia na drugi, tak aby nie wpaść do wody .
- Na podłodze połóżcie sznur, skakankę lub taśmę, chodzić po leżącym sznurze (najlepiej boso), możemy także chodzić do tyłu, bokiem itp.
- Przygotujcie piłkę, następnie Zuzia staje przodem do ściany, ramię proste w łokciu, dłoń napiera na piłkę. Próba pogłębienia zakresu ruchu ramienia do zgięcia i wznosu przodem do góry z utrzymaniem stabilizacji i nacisku dłoni na piłkę.



(ćwiczenie stymulujące układ przedsionkowy, ćwiczenia wzmacniające staw ramienny,)

Pozdrawia

Katarzyna Jaroszevska