Dzień dobry!

Oto propozycje ćwiczeń na ten tydzień:

Poniedziałek

Wojtuś weź włóczkę bądź sznurek i staraj się z niego zrobić kłębek. Nawijaj go tak aby się nie rozlatywał. Czynność powtarzaj kilkukrotnie.

Środa

Dzisiejszą propozycją są ćwiczenia ruchowe. Poćwiczymy równowagę. Zrób krótką rozgrzewkę: krążenia głowy, ramion, całych rąk następnie skłony i podskoki. Wyskakujemy wysoko w górę z wyciągniętymi rękoma i opadamy do pozycji przysiadu. Każde z ćwiczeń powtórz 10 razy.

Najdłużej jak potrafisz stój na jednej nodze z wyprostowanymi rękami jednocześnie dotykając na zmianę raz jedną raz drugą ręką nosa. Zmieniaj nogi raz prawą raz lewą.

Po wykonaniu wyżej wymienionych ćwiczeń wyznacz sobie linię prostą, najlepiej połóż na podłodze sznurek lub jakąś taśmę. Postaraj się przejść po wyznaczonej linii. Kształt linii możesz zmieniać układając z taśmy różne wzory po których będziesz przechodził.