**Przykładowy zestaw ćwiczeń dla uczniów kl. IV do wykonania w domu**

**Przebieg zajęć**

**Część wstępna**

Zadania:

- marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan ok. 1min.

- marsz w miejscu, ramiona wzdłuż tułowia,10 razy krążenie barków do przodu naprzemianstronnie i 10 do tyłu również naprzemianstronnie

- marsz w miejscu, naprzemianstronne krążenia ramion, 10 do przodu i 10 do tyłu

- marsz w miejscu z klaśnięciem przed sobą i za sobą 10 razy

- swobodne podskoki w miejscu ze skrętem tułowia w prawo i w lewo 10 razy

**Część główna**

Zadania(wykonywane na miękkim podłożu takim jak dywan lub wykładzina):

- przeskoki przez ułożoną na podłodze maskotkę, 5 serii po 5 przeskoków w przód i w tył

- j. w. w bok

- stanie przodem do oparcia lub siedziska krzesła i przenoszenie nóg nad nimi, 10 razy prawa noga i 10 razy lewa noga

- z klęku obunóż siad na prawym biodrze, powrót do klęku i siad na lewym biodrze, 5 razy

- z leżenia tyłem, ręce skrzyżowane na piersiach, stopy zaczepione lub przytrzymywane, przejście do siadu prostego 10 razy

- z leżenia tyłem wykonać leżenie przewrotne i przerzutne

- z klęku podpartego uniesienie nogi lewej w tył jak najwyżej z jednoczesnym skrętem głowy w lewo, powrót do klęku, to samo prawa noga ze skrętem w prawo, 5 razy

**Część końcowa**

- Ćwiczący siada, zamyka oczy, kładzie się na dywanie, zaczyna marzyć. Marzy o powrocie do szkoły, zabawach i ćwiczeniach z całą klasą. Po chwili przeciera oczy, siada, wstaje.

**zadanie dodatkowe:** wyszukać w internecie i zapamiętać co oznacza słowo „szczypiorniak”

Pozdrawiam Edyta Witkowska - Popecka