**Przykładowy zestaw ćwiczeń dla kl. V. i VI.**

**z elementami ćwiczeń korekcyjnych**

**Część wstępna**

Zadania(ćwiczący wykona):

- w postawie stojącej krążenia ramion oburącz w przód 10 razy

- j. w. w tył

- wyrzut ramion w rytmie: 1,2- „skrzydełka”(maksymalne ugięcie ramion w stawach łokciowych i nadgarstkowych, palce dotykają barków), 3,4- wyrzut ramion w górę, 1,2-„skrzydełka”, 3,4- wyprost ramion w dół

- to samo ćwiczenie, ale w szybszym tempie

- to samo ćwiczenie tylko zamiast wyrzutu ramion w górę-wyrzut ramion w bok

- to samo ćwiczenie, ale w szybszym tempie

- w siadzie klęcznym rytmiczne skręty głowy oraz skłony w przód i w tył głową po 10 razy

- przejście z siadu klęcznego do klęku prostego z jednoczesnym wyrzutem PR(prawej ręki)w górę w skos a LR(lewej ręki) w dół w skos i odwrotnie

- w siadzie rozkrocznym o nogach ugiętych wznos RR(ramion) w górę, daleki skłon w przód i powrót do pozycji wyjściowej

- z leżenia tyłem NN (nogi) proste, RR w górze za głową przeniesienie RR w dół z równoczesnym rozluźnieniem oraz przeniesienie RR w górę z jednoczesnym rozciągnięcie

- z siadu prostego przejście do ułożenia na prawym boku, powrót, ułożenie na lewym boku, powrót

**Część główna**

Zadania:

- z siadu klęcznego RR w przód - „ukłon japoński”, 5 razy

- z leżenia przodem „strzałka”, 5 razy

- z klęku podpartego „koci grzbiet”, 5 razy

**Część końcowa**

Zadania:

- dowolne ćwiczenia oddechowe w marszu po pokoju

**Zadanie dodatkowe dla kl. V:** wyszukać i zapamiętać informacje dotyczące tego jak nazywają się wszystkie linie boiska do piłki ręcznej

**Zadanie dodatkowe dla kl. VI:** wyszukać i zapamiętać informacje dotyczące podstawowych przepisów gry w piłkę ręczną

Pozdrawiam Edyta Witkowska - Popecka