16.04.2020r.

**Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu- IIIOET**

**Temat: Ćwiczenia z wykorzystaniem balonów.**

**Rozgrzewka:** Uczniowie wykonują po 10 powtórzeń każdego z niżej wymienionych ćwiczeń:

1. Krążenia ramion w przód i w tył
2. Krążenia głowy
3. Skony głowy na boki oraz do przodu i do tyłu
4. Krążenia biodrami
5. Krążenia tułowiem
6. Przysiady
7. Pajacyki

**Część główna:** Do wykonania ćwiczeń potrzebny będzie balon( można wykorzystać rękawiczkę jednorazowego użytku, którą można nadmuchać, spełnia ona wtedy funkcję balonu). Każde ćwiczenie proszę wykonywać około 20 sekund. Ćwiczenia można wykonywać kilkukrotnie.

1. Marsz z równoczesnym dmuchaniem w balon aby nie spadł na ziemię
2. Marsz z równoczesnym odbijaniem balona prawą ręką
3. Marsz z równoczesnym odbijaniem balona lewą ręką
4. Marsz z równoczesnym odbijaniem balona obiema rękami
5. Podskoki obunóż, balon trzymany między kolanami
6. Marsz na czworaka, toczenie balona głową
7. Marsz w pozycji „pająka” (pozycja siedząca, ręce i stopy oparte o podłoże, pośladki uniesione do góry), balon utrzymywany na brzuchu

**Część końcowa:**

Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami przez minutę, uspokojenie oddechu.

Adres e-mail: [mwykupil96@gmail.com](mailto:mwykupil96@gmail.com)

Telefon kontaktowy: 785535564

Konsultację z nauczycielem możliwe codziennie w godzinach 12.00-16.00

Oczywiście istnieje możliwość zaproponowania kontaktu w innych godzinach, postaram się dostosować do możliwości komunikacyjnych uczniów oraz opiekunów.

Proszę pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa i wykonywaniu ćwiczeń w obecności opiekuna.

Proszę o odpowiedź na poniższe pytanie zaznaczając właściwe zdanie, bądź wysłanie mi odpowiedzi poprzez meila lub smsem na adresy zamieszczone powyżej.

Pytanie nr 1. Czy zadania wykonałeś:

1. Samodzielnie
2. Z niewielką pomocą członków rodziny
3. Z dużą pomocą członków rodziny