

# Propozycje ćwiczeń z zajęć sportowych w domu dla sześciolatka

Opracowała mgr Jadwiga Hauptman

Miejsce ćwiczeń: dowolne (dobrze przewietrzony pokój).

Czas: godzina stała, przedpołudniowa, od 15 do 20 minut.

Przybory: skakanka, piłka.

Zapraszam na zajęcia ruchowe Fit Klasę.

Cel główny - umocnienie potencjału zdrowia dzieci poprzez zwiększenie poziomu aktywności fizycznej.

Rozgrzewka

1. Lekki bieg w miejscu.

2. Szybki bieg w miejscu.

Proszę powtórzyć znane ćwiczenie 5 razy,

Ćwiczenie - pajacyk

Pozycja wyjściowa;

Dziecko stoi w lekkim rozkroku.

Ruch: Lekkie podskoki

1. kłaśnięcie nad głową i rozkrok,

2. kłaśnięcie o zewnętrzną powierzchnię ud, stopy razem.

(Rytm według uznania - szybciej lub wolniej .

1. Pajacyk

## 2. Skoki przez skakankę



## 3. Skip A, czyli bieg z wysokim unoszeniem kolan.



Zapamiętaj proszę te trzy ćwiczenia na następne spotkanie Fit Klasy. Podam teraz kolejne dwa ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową oraz wytrzymałość krążeniowo-oddechową.

## 4. Półprzysiad, wyprost



## 5. Przysiad, wyskok.



Proszę na zakończenie usiądź skrzyżnie (po turecku). Trzymaj piłkę na podłodze i wykonaj 10 okrążeń piłką wokół bioder w lewo, potem 10 okrążeń w prawo.

Proszę powstań i lekkie brawa, oklaski w ręce dla Ciebie i Twoich bliskich za ćwiczenia sportowe.

Pani prowadząca Fit Klasę mgr Jadwiga Hauptman.