

Wtorek 05.05.2020

Temat: **Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.**

Wykonajcie dzisiaj proste ćwiczenia przeciw płaskostopiu, które znajdują się w załączonym filmie [ĆWICZENIA STÓP.](#)

W ćwiczeniu 3 i 4 zamiast taśmy możecie użyć cienkiego szalika lub małego ręcznika np. do wycierania naczyń.

Ćwiczenie 5 i 6 wykonajcie na zwykłej poduszce lub na złożonym w kostkę kocu.

Czwartek 07.05.2020

Temat: **Przygotowanie i pokonywanie domowego toru przeszkód.**

Zbuduj dzisiaj swój własny, domowy tor z przeszkodami. W zadaniu tym możesz poprosić o pomoc kogoś z rodziców. Na początek przygotuj prosty tor przeszkód składający się z następujących elementów, do których potrzebne przedmioty na pewno znajdziesz w domu:

- przejście na czworakach pod stołem,
- przeskakiwanie obunóż lub przechodzenie nad poduszkami leżącymi na podłodze,
- czołganie na brzuchu pod krzesłami,
- przejście prosto z książką na głowie,
- rzucanie do celu np. wrzucanie maskotek lub klocków do stojącej na podłodze miski lub wiaderka.

Przygotowany przez siebie tor pokonaj co najmniej 3 razy.

Następnie możesz rozbudować swój domowy tor przeszkód o kolejne, wybrane przez siebie 2 -3 nowe zadania np.:

- toczenie piłki głową na czworakach z miejsca na miejsce,
- skakanie na jednej nodze z pokoju do pokoju,
- wejście na krzesło i zeskok na podłogę,
- przejście stopa za stopą po sznurku rozłożonym na podłodze,
- wykonanie kilku przysiadów na 2 -3 położonych na sobie poduszkach.

Jeżeli masz ochotę i wystarczająco dużo miejsca w domu możesz zbudować tor przeszkód z wszystkich proponowanych elementów. A może ty wymyślisz jeszcze jakieś dodatkowe ćwiczenie do swojego toru?

Każdy zbudowany przez siebie tor przeszkód pokonaj przynajmniej 3 razy.

Przyjemnej zabawy!