

ZESTAWY ĆWICZEŃ ŚRÓDLEKCYJNYCH DLA KLAS I – III SP10

Celem ćwiczeń śródlekcyjnych jest:

- odprężenie nerwowo – psychiczne ucznia
- ożywienie funkcji wegetatywnych, pobudzenie czynności płuc, serca
- korekcja postawy ciała
- odciążenie analizatora wzrokowego i słuchowego

Zestaw I.

1. W postawie zasadniczej wspięcie na palce, opust.
2. Krążenia ramion w przód i w tył naprzemianstronnie.
3. Rozluźnianie i krótkotrwałe napinanie mięśni ściągających łopatki.
4. W rozkroku skłony tułowia w przód i wyprost.
5. Przyciągnięcie kolana prawego do klatki piersiowej – wdech, opuszczenie nogi do postawy – wydech, lewa noga – jw.

Zestaw II.

1. Krążenia nadgarstków w prawo, w lewo.
2. Skręty tułowia, ręce w bok.
3. Skurcz ramion w bok, wymachy ramion w bok.
4. Marsz w miejscu z klaśnięciem pod kolanem.
5. Wdech nosem, wydech ustami sycząc.

Zestaw III.

1. W postawie zasadniczej wyciąganie prawej ręki w górę, lewej ręki w górę.
2. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
3. Skrętoskłony z wyprostem.
4. Wymachy nóg w przód i w tył.
5. Wdech – ściągnięcie łopatek, wydech – zaokrąglenie pleców.

Zestaw IV.

1. Krążenia głowy w prawo, w lewo.
2. Wyrzuty ramion w górę, w bok, w przód.
3. Krążenia prawą, lewą stopą.
4. Skłony tułowia w przód.
5. Przysiady i wyprosty tułowia z oddychaniem, wyprost – wdech, przysiad – wydech.

