

Ćwiczenia z lekcji wychowania fizycznego dla dzieci do wykonania w domu kl. 1 – 3 Szk. Pod.

Zamknięte szkoły nie muszą oznaczać braku zajęć WF-u. Kilka prostych ćwiczeń, które dostarczą dzieciom zalecaną dawkę ruchu, możemy pokazać i wykonać razem w domowym zaciszu. Jakie ćwiczenia możemy wykonać wspólnie z dziećmi?

Przydadzą się klasyczne pajacyki, trucht w miejscu, obroty ramionami, skrętoskłony - to dobry sposób na rozgrzewkę, o której nie powinniśmy zapominać. Dobrym pomysłem będzie również wykorzystanie skakanki.

- Przysiady wykonywane na zmianę, trzymając się za ręce;
- brzuszki z kłaśnięciem w dłonie;
- chód bokiem, krokiem „odstawno-dostawnym” z ugiętymi kolanami;
- przysiady z lekkim wyskokiem;
- podczas gdy dziecko ma przerwę, rodzic może wykonać pompki.[tata]

Każdą z wyżej wymienionych figur, wykonujemy w trzech seriach po piętnaście powtórzeń. Jeśli tylko mamy taką możliwość, wyjdźmy na krótki spacer po ogrodzie, balkon, aby dotlenić organizm, poskaczmy, pograjmy w klasy.