

## Wychowanie fizyczne klasa 3A

Moi kochani zachęcam Was do ruchu na kolejne dni, które spędzimy w domu.

Wykorzystujcie gumy, piłeczki, skakanki, poduszki. Bawcie się z rodzeństwem, czy rodzicami. Znaie przecież sporo zabaw i ćwiczeń.

Proponuję Wam na ten tydzień ćwiczenia w parach.

● Ustawienie obok siebie w rozkroku, chwyt za dłonie wewnętrzne, krążenie rąk w przód i w tył. Zmiana rąk.

**Ćwiczenia nóg**

● Ustawienie przodem do siebie na odległość wyciągniętych rąk, chwyt dłoni, naprzemiennie rytmiczne przysady.

● Przysiad naprzeciw siebie, chwyt za dłonie. Podskoki z obrotem w lewo i prawo.

● Wymachy prawą i lewą nogą w przód, z dotknięciem dłoni współćwiczącego

**Ćwiczenia tułowia**

● Ustawienie przodem do siebie, rozkrok, dłonie na barkach partnera. Opukiwanie tułowia w przód, z naciskiem na barki współćwiczącego, pogłębianie opadu.

● Ustawienie tyłem do siebie w rozkroku. Ręce podane pod nogami, chwyt dłoni naprzemiennie skłony i wyprosty: na raz — skłon w przód, na dwa — wyprost.

Wziewanie tyłem do siebie w rozkroku, ręce wyciągnięte w bok, dłonie  
zone. Skłony w lewo i w prawo.



Wziewanie przodem do siebie, ręce na barkach partnera. Skłony w bok z uniesieniem  
dłoni. Skłony w lewo i w prawo.



Wziewanie tyłem do siebie w rozkroku, ręce splecione w łokciach. Skłony  
przodem do siebie w lewo i w prawo.



• Ustawienie przodem do siebie w odległości kroku, rozkrok, złączone dłonie,  
skłony tułowia w lewo i w prawo.



• Pozycja na wprost siebie, podanie prawych dłoni i prawych nóg. Wykonywanie  
podskokami obrotów w prawo i w lewo.

**Ćwiczenia równoważne**



• Przysiady, przez wzajemne uderzanie w dłonie wytrącanie współćwiczącego  
z równowagi (walka kogutów).

