

Aktywne słowa

Zapraszamy do udziału w zabawie aktywne słowa. Do każdej litery są przypisane konkretne ćwiczenia. Zadaniem ćwiczących jest wymyślać słowa i wykonywać ćwiczenia według kolejności liter w wyrazie. Ćwiczyć można samemu, z rodzeństwem, rodzicami, a nawet ze znajomymi poprzez Messengera, WattsUppa. Jeżeli nie wiecie jak wykonać ćwiczenie, wymyślcie swoje własne. Liczba powtórzeń każdego ćwiczenia -**10x**.

Życzymy udanej zabawy!!!

A – Pajacyki

B – Brzuszki

C – Kołyska na brzuchu (przód-tył)

D – pompki

E – przysiady

F – wypady nóg w przód w pozycji stojącej

G – wymachy nóg w staniu do wyprostowanych rąk

H – skłony boczne w staniu

I – skręty tułowia w staniu

J – skipping A w miejscu (bieg z wysokim unoszeniem kolan)

K – podskoki z dotykiem kolanami klatki piersiowej

L – w klęku podpartym naprzemienne wyprosty nóg

Ł – w przysiadzie popartym wyrzut nóg do tyłu, powrót do pozycji wyjściowej

M – w uniku podpartym naprzemianstronne wyrzuty nóg w tył

N – skipping C w miejscu (bieg z uderzaniem piętami o pośladki)

O – w siadzie rozkrocznym skłony do wyprostowanej raz lewej, raz prawej nogi

P – leżenie przewrotne

R – nożyce poziome w leżeniu tyłem

S – siad równoważny

T – „rowerek” w leżeniu tyłem

U – krążenia ramion w przód w staniu

W – w staniu podskok z obrotem o 360°

Y – krążenia ramion w tył w staniu

Z – „jaskółka” (stanie równoważne na jednej nodze)