Zadania z wf dla klasy 7C

Wybrać i wykonać kilka ćwiczeń z poniższego zestawu.

**Ćwiczenia lokomocyjne**  
– pełzanie i chód na czworakach  
– przetaczanie wokół podłużnej osi ciała (z leżenia przodem, bokiem i tyłem )  
– siady proste z rękami na kolanach  
– siady proste podparte, siady klęczne i klęki  
– stawianie stóp w określonym miejscu  
– chody w przód na całych stopach z pomocą i samodzielnie  
– chody w przód na palcach z pomocą i samodzielnie  
– chody o bosych stopach po kamieniach lub macie korekcyjnej  
– chody w tył z pomocą i samodzielnie  
– chody w bok ( z pomocą), krok odstawno – dostawny  
– pokonywanie przeszkód (przejścia przez przeszkody ustawione w rzędzie).

**Ćwiczenia skoczne**  
– próba podskoku w górę w miejscu  
– próba przeskoku obunóż przez przeszkodę   
– zeskoki w dół z różnych wysokości (np. schody)  
– skoki obunóż na odległość, podskoki jednonóż  
– seryjne podskoki obunóż w przód  
– wieloskoki (z nogi na nogę)

**Ćwiczenia równoważne**  
– przejścia po linii, chody na palcach

**Ćwiczenia zwinnościowe**  
– z leżenia tyłem – skulenia  
– z przysiadu podpartego, umiejętność wykonania przetoczenia w tył na plecy z nogami ugiętymi.

**Ćwiczenia rzutne (duża i mała motoryka)**  
– nauka uchwytu bezpiecznego przedmiotu, piłki, poduszki itp.  
– próba wypchnięcia na odległość   
– wrzuty przedmiotem do pudła z góry w dół  
– wrzuty przedmiotem do pudełka (stopniowe zwiększanie odległości)  
– podnoszenie przedmiotów z podłoża

**Ćwiczenia koncentracji**  
– w siadzie na krześle skupienie uwagi przez 10 do 15 sekund na obrazie telewizyjnym  
– w siadzie na krześle skupienie uwagi z dłońmi położonymi na kolanach  
– te same ćwiczenia ze stopniowym wydłużaniem czasu skupienia uwagi na obrazie telewizyjnym  
– chody (poruszanie się) z poduszką na głowie  
– chód z poduszką położoną na grzbiecie wyciągniętej dłoni  
– próba podskoku z poduszką uniesioną na głowie

**Różne**  
– próba wyklaskiwania rytmu  
– samodzielne otwieranie drzwi,   
– ćwiczenia koordynacyjne tzw. „pajacyk” (na raz podskok do rozkroku z klaśnięciem dłońmi nad głową, na dwa – podskokiem nogi złączyć z ramionami w dół)  
– wykonywanie przysiadów, wznosów i opustów nóg z leżenia tyłem  
– biegi i chody w terenie po oznaczonej trasie (z opiekunem)