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)