W-F - GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Witam uczniów, których uczę. Ze względu na kwarantannę zachowajcie szczególną ostrożność. Nie wychodźcie z domów. W związku z taką sytuacją, podaję ćwiczenia do wykonania w domu na każdy dzień tygodnia, zgodnie z podstawą programową.

**PONIEDZIAŁEK:**

1. Bieg w miejscu wysoko unosząc kolana.

2. Bieg w miejscu dotykając piętami do pośladków.

3. Pajacyki - 10 razy.

4. Leżenie na plecach, 15 brzuszków.

5. Leżenie na brzuchu, wznosimy ramiona i tułów 10 razy.

**WTOREK**

1. Leżenie na plecach, wznosimy jednocześnie nogi i ręce, dotykając nóg rękoma (scyzoryki), 6 razy.

2. Skłony tułowia dotykając rękami stóp, 10 razy.

3. Leżenie na plecach, wznosimy nogi złączone na niską wysokość

4. 10 podskoków na jednej i drugiej nodze.

**ŚRODA:**

1. 20 przysiadów.

2. 10 pompek.

3. Wstajemy w rozkroku i wykonujemy skrętoskłony.

4. Skręty tułowia w lewą i prawą stronę.

**CZWARTEK:**

1. Przyjmij pozycję jak do pompek, podeprzyj się na przedramionach.

2. Leżenie na brzuchu, unosimy tułów do góry.

3. Wykroki z wyprostem ramion.

4. Z siadu klęcznego, wyciągamy się do przodu jak najdalej.

**PIĄTEK:**

1. Przysiad podparty, wyrzuty obu nóg do tyłu, 10 razy.

2. Pozycja jak wyżej, wyrzuty nóg w tył i wyskok, 10 razy

3. Wstajemy w rozkroku, przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę.

4. 20 przysiadów.

Pozdrawiam.

Tomasz Surma