

## ZADANIA DOMOWE

### 19.III

#### Zręczność (woreczki z ryżem lub kaszą)

- Stojąc unoszenie palcami stóp woreczków do góry lewą i prawą nogą 10x
- Jak wyżej z ramionami w górę 10x
- Leżąc tyłem (na plecach), chwytanie palcami stóp woreczków i: przenoszenie na boki, unoszenie prostymi nogami w górę, krążenie w powietrzu, chwytanie dłońmi woreczka uniesioną prostą lewą a potem prawą nogą, szczyryki z chwytaniem woreczków dłońmi

#### Siła (karimata, koc, dywan)

- Leżąc tyłem brzuszki z dłońmi na ugiętych kolanach (stopy pod szafą lub trzymane przez partnera). Po każdym brzuszku głośne oznajmianie kolejnej litery polskiego alfabetu (A, B, C ..) 24x

#### Skoczność

- Na podłodze, dywanie swobodne przeskakiwanie przez wałek tapczanu, poduszkę: z jednej nogi na drugą, obunóż jak wróbelki, na jednej nodze, obunóż tyłem i bokiem, z przysiadu podpartego, z przysiadu z klaśnięciem dłoni w powietrzu po 5x
- Stojąc na podłodze, z półprzysiadu maksymalny wyskok w górę np. do ręki partnera, lampy, itp. 5x
- Wyskoki startowe (pływackie) maksymalnie w górę na sygnał partnera (klaśnięcie w dłonie, gwizdek) 5x

#### Wytrzymałość

- Poprawne pajacyki (gdy stopy szeroko – ręce w górze) przez 1 minutę bez przerwy 2x

#### Moc

- Skok w dal z miejsca. Z półprzysiadu obunóż (stopy obok siebie), maksymalny skok w dal z miejsca do przodu. Można zmierzyć odległość 3x

### Gibkość (proste plecy)

- Siedząc na podłodze, przenoszenie sprzed piersi za plecy linki, sznurka, skakanki o prostych łokciach nad głowę 20x (długość linki 80cm)

### Koncentracja uwagi

- Powiedz litera po literce własne imię i nazwisko od końca

### Orientacja przestrzenna

- Narysuj na kartce A4 obrazek: domek **na** środku, po **lewej stronie** domu dwa drzewa, buda dla psa po **prawej stronie** domu, trzy chmurki **nad** domkiem, **zza** chmurki wychodzi słońce, **na** dachu komin, **przy** domu schody, **przed** domem sportowe auto, **na** drzwiach domu małe okienko, **pod** samochodem czerwona piłka, **obok** budy siedzi kot.