

**Temat 28 Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp.**

**Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie, przeprowadza ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej.**

Do wykonania ćwiczeń potrzebne będą:

skarpeta, kartka papieru, ołówek, niepotrzebna gazeta.

**1. SKARPETKA**

Pozycja Wyjściowa:

-siad na krześle.

Na podłodze przed krzesłem leży skarpeta (która powinna być większa od waszej stopy).

Wykonywany ruch:

- chwyt palcami jednej stopy skarpety,
- założenie skarpety na drugą stopę.

**2. PISANIE**

Pozycja Wyjściowa:

-siad na krześle

Na podłodze przed krzesłem jest kartka papieru i ołówek (lub kredka, albo długopis)

Wykonywany ruch:

- chwyt palcami stopy ołówka (kredki/długopisu)
- pisanie liter lub cyfr, albo rysowanie na kartce
- druga stopa uczestniczy w zadaniu poprzez przytrzymywanie kartki

**3. PISANIE x2**

Pozycja Wyjściowa:

-podobnie jak w powyższym zadaniu, ale trzymane są dwa ołówki, po jednym w każdej stopie.

Wykonywany ruch:

- podczas pisania (rysowania) nie można odrywać pięt od podłogi,
- chwilę wytrzymać.

#### **4. GAZETA**

Pozycja Wyjściowa:

-taka sama jak w powyższych ćwiczeniach, tylko przed krzesłem leży gazeta

Wykonywany ruch:

-palce stóp chwytają gazetą i drą ją na małe kawałki

-potem stopy zbierają podarte kawałeczki i podają je do rąk.

Dodatkowo proponuję zabawę w losowanie ćwiczeń:

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>