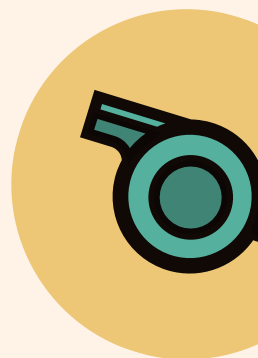


GIMNASTYKA

na co dzień!



Dziś proponuję Wam trochę bardziej wymagające ćwiczenia, które już znacie, ale za to w ciekawszej formie - ruletki. Wystarczy zakręcić kołem, które wylosuje za Was ćwiczenie do wykonania. Odpowiednio się przygotujcie - zróbcie miejsce na ćwiczenia, przewietrzcie pomieszczenie, załóżcie wygodne ubranie. Pamiętajcie, aby przed ćwiczeniami zrobić rozgrzewkę!
Udanej zabawy!

Na stronie <https://miastodzieci.pl/zabawy/mini-gimnastyka-dla-starszych-dzieci/> znajdziecie ruletkę, którą należy zakręcić. Wylosuje ona dla Was jedno z 12 ćwiczeń:

1. 10 skoków w tył i do przodu
2. bieg z krążeniem ramionami przez minutę
3. rowerek przez minutę
4. 15 przysiadów
5. skręty tułowia przez 30 sekund
6. 20 skłonów
7. 30 pajacyków
8. 20 brzuszków
9. 10 pompek lub pompek na kolanach
10. bieg bokierski przez minutę
11. padnij - powstań 10 razy
12. obroty bioder przez pół minuty

Wiem, że proponowana jest duża liczba powtórzeń danego ćwiczenia, dlatego zmniejszcie ją, jeśli nie dacie rady zrobić wszystkich.

1:27

Przecignij, aby zakręcić kołem

Włącz muzykę, którą lubisz, i jazda!

Zakręć

Material dydaktyczny

Obsługiwane przez Wordwall

Na samym początku należy kliknąć przycisk ZAKRĘĆ. Ruletka wylosuje dla Was jedno z ćwiczeń.



Następnie mamy do wyboru dwie opcje: WZNÓW, jeśli chcemy, by dane ćwiczenie można było powtórnie wylosować lub nie chcemy go teraz wykonywać oraz USUŃ, jeśli wykonamy już ćwiczenie i chcemy, żeby więcej się nie pojawiało.

