**ZESTAW KART Z ZADANIAMI RUCHOWYMI**

Zestaw kart z zadaniami ruchowymi będzie składał się z 30 kart z gotowymi zadaniami ruchowymi, w tym:

* 20 kart – zrób to sam – ćwiczenia z tego zestawu dziecko może wykonywać
* 10 kart – zaproś do zabawy – ćwiczenia z tego zestawu dziecko wykonuje ze współćwiczącym (mama, tata, siostra, brat, kolega, koleżanka)

oraz 5 kart pustych – na tych kartach dziecko może zapisać zadania ruchowe wymyślone przez siebie.

**INSTRUKCJA**

* Każdego dnia losujesz 3 karty z zadaniami ruchowymi.
* Jeśli ćwiczysz sam korzystaj z kart „Zrób to sam”.
* Jeśli ćwiczysz z kimś korzystaj z kart „Zaproś do zabawy”
* W pierwszym tygodniu wykonuj po jednej serii każdego zadania, w drugim – 2 serie, w trzecim i każdym kolejnym tygodniu – 3 serie.
* Na każdej karcie znajdziesz słowny i graficzny opis wykonania zadania oraz wymaganą liczbę powtórzeń/czas ćwiczenia. Jeśli proponowana liczba powtórzeń/czas będą dla Ciebie zbyt trudne do wykonania, możesz rozbić ćwiczenie na mniejsze partie np. zamiast 20 powtórzeń wykonać 2 razy po 10 powtórzeń .

**ZRÓB TO SAM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | ZADANIE | LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS |
| 1 | PAJACYKI | 20 |
| 2 | PRZYSIADY | 20 |
| 3 | KANGUR | 20 |
| 4 | JEDNONOGI SKOCZEK | 20 |
| 5 | KOLANA W GÓRĘ | 30 s |
| 6 | TURLANIE | 6 razy – odcinek ok. 5m |
| 7 | CZOŁGANIE | 6 razy – odcinek ok. 5m |
| 8 | PADNIJ-POWSTAŃ (NA BRZUCH) | 10 |
| 9 | PADNIJ-POWSTAŃ (NA PLECY) | 10 |
| 10 | SKAKANKA | 40 |
| 11 | CZWORKOWANIE | 6 razy – odcinek ok. 5m |
| 12 | RAKI | 6 razy – odcinek ok. 5m |
| 13 | SKŁADAK | 10 |
| 14 | DŻDŻOWNICA | 6 razy – odcinek ok. 5m |
| 15 | SKIP BOKSERSKI | 30 s |
| 16 | ROWEREK | 30 s |
| 17 | ALPINISTA | 30 s |
| 18 | BEZ RĄK, BEZ NÓG | 6 razy – odcinek ok. 5m |
| 19 | POMPKI | 20 |
| 20 | SZARFA | 10 |

**ZAPROŚ DO ZABAWY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | ZADANIE | LICZBA POWTÓRZEŃ/CZAS |
| 1 | TACZKI | 6 razy – odcinek ok. 5m |
| 2 | NA BRZUCH | 30 s |
| 3 | NA PLECY | 30 s |
| 4 | WALEC | 6 razy – odcinek ok. 5m |
| 5 | WAHADŁO | 40 |
| 6 | ÓSEMKA | 10 |
| 7 | WALKI KOGUTÓW | 30 s |
| 8 | PODŁOGA PARZY | 20 |
| 9 | NAD I POD | 10 |
| 10 | PRZESYŁKA | 20 |