



UKS Markus

www.uksmarkus.tumblr.com
e-mail: uksmarkus@gmail.com
Tel.: 534 905 901

UKS Markus

Przykładowe ćwiczenia dla dzieci do wykonywania w domu i na zewnątrz

Opracowanie własne

Tomasz
2013-12-04



UKS Markus

www.uksmarkus.tumblr.com
e-mail: uksmarkus@gmail.com
Tel.: 534 905 901

Regularne, kilkunasto-minutowe ćwiczenia to bez wątpienia najskuteczniejszy sposób na zrzucenie zbędnych kilogramów i sposób na bycie sprawniejszym fizycznie.

W niniejszym opracowaniu znajdują się przykładowe ćwiczenia do wykonywania w domu lub na podwórku pod opieką rodziców/opiekunów. Należy wykonywać je minimum 4 razy w tygodniu -można wykonywać codziennie, około 20-30 minut. Wskazane jest, aby dobierać za każdym razem inne ćwiczenia oraz najlepiej wykonywać stale o tej samej porze. Dobrze jest, jeśli ćwiczenia te wykonuje się we dwójkę (np. mama z dzieckiem).

Ćwiczenia powinny być wykonywane w wolnej przestrzeni w domu, tak aby wykonujący ćwiczenia mieli swobodę ruchu. Aby zachęcić dziecko do regularnych ćwiczeń, warto wybrać odpowiednią, rytmiczną i wesołą muzykę. Jej tempo powinno być jednak dostosowane do natężenia ruchu. Wolniejsze piosenki możemy wybrać na przykład do ćwiczeń z hula-hop, skakanką. Szybsza muzyka sprawdzi się natomiast przy biegach, podskokach.

Urozmaiceniem codziennych ćwiczeń może być również jazda na rowerze, pływanie lub gra w piłkę nożną.

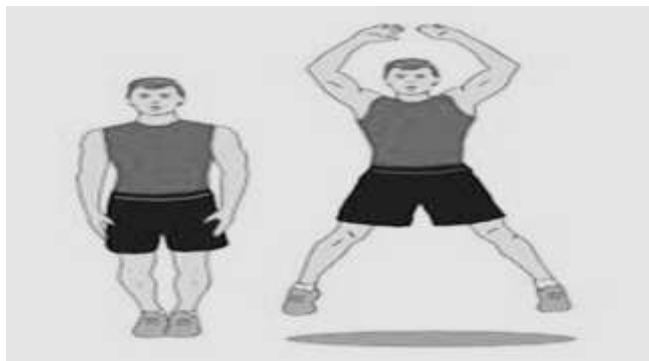
Powodzenia

Milej zabawy



Przykładowe ćwiczenia

1. Spokojny bieg po pokoju lub w miejscu - 1-2 min.
2. Skakanie na skakance – ok. 1 min.
3. Pajacyki - 10 powtórzeń



4. Skłony tułowia w przód przemiennie, 10 razy - prawa ręka lewa noga i odwrotnie



5. Przysiady (plecy proste nie przygarbione, ręce wyciągnięte przed siebie)





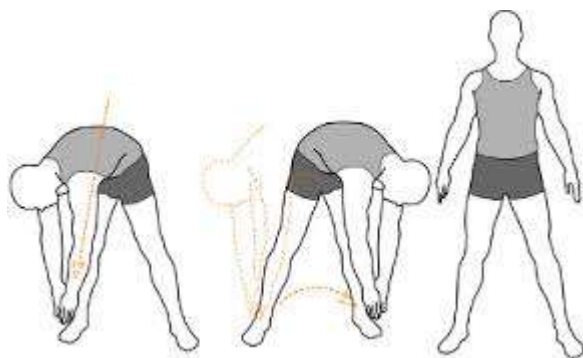
UKS Markus

www.uksmarkus.tumblr.com

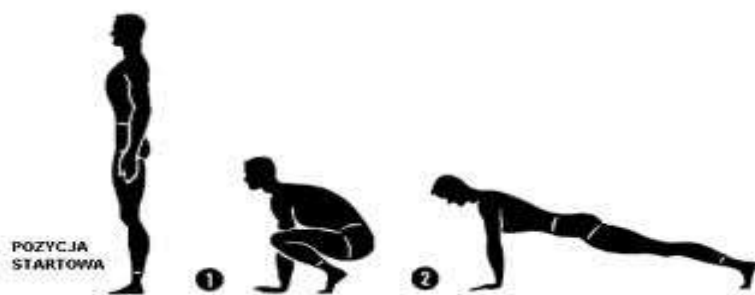
e-mail: uksmarkus@gmail.com

Tel.: 534 905 901

6. Skłony tułowia oburącz (lewa noga, prawa, wyprost)



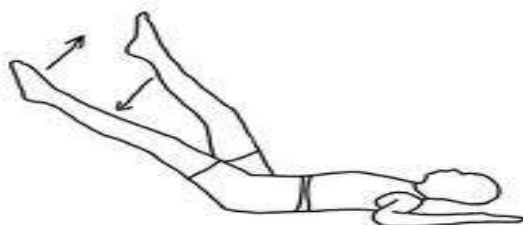
7. Wyrzuty obunóż do tyłu- 10 razy



8. Wyrzuty nóg do tyłu przemiennie – 10 razy

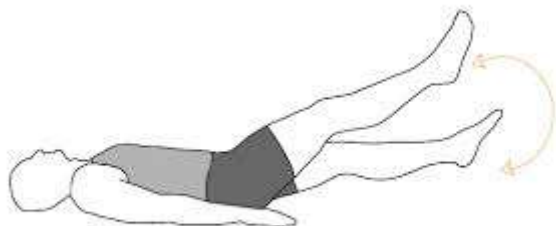


9. Nożyce pionowe – do 30 sekund

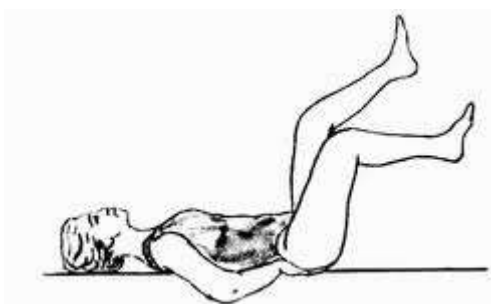




- 10.** Nożyce poziome – do 30 sekund



- 11.** Rowerek w powietrzu – ok. 1 min



- 12.** Rowerek w parach – 1-2 min.



- 13.** Skłony boczne z piłką – 10 razy

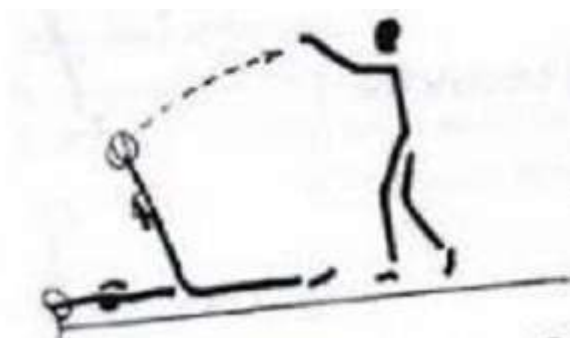




- 14.** Podawanie piłki oburącz z leżenia – 10 razy



- 15.** Podawanie piłki oburącz z leżenia – 10 razy



- 16.** Podawanie piłki oburącz do tyłu – 10 razy



- 17.** Podnoszenie piłki nogami siedząc na krześle – 10 razy

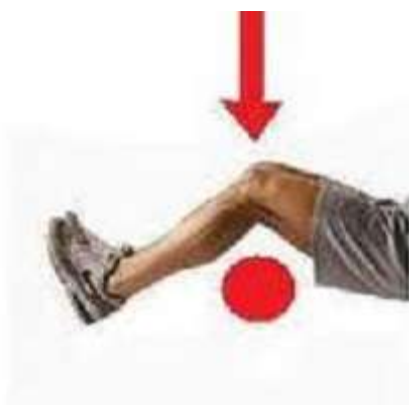




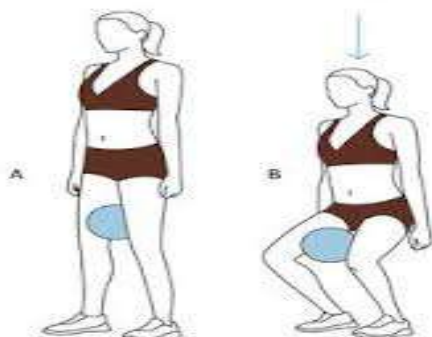
- 18.** Ściskanie piłki kolanami leżąc – 10 razy



- 19.** Weiskanie piłki w podłogę kolanami, leżąc – 10 razy



- 20.** Przysiady z piłką w kolanach – 10 razy



- 21.** Przysiady z piłką za plecami przy ścianie – 10 razy

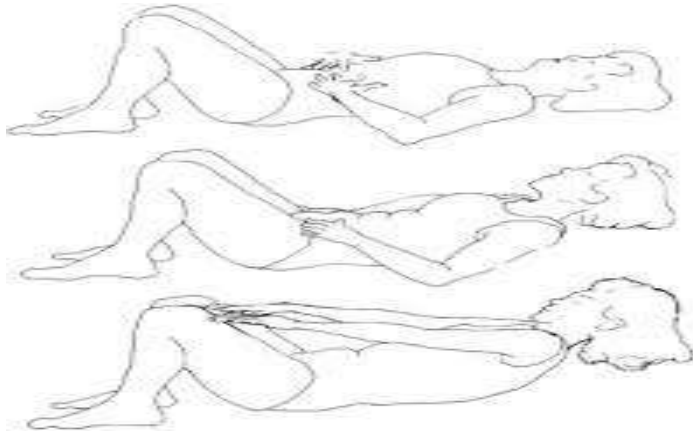




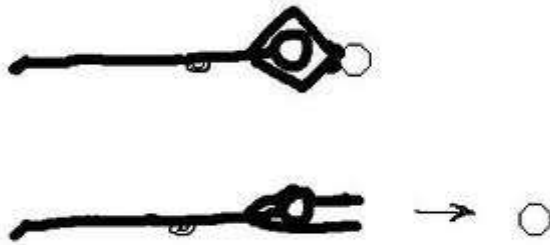
UKS Markus

www.uksmarkus.tumblr.com
e-mail: uksmarkus@gmail.com
Tel.: 534 905 901

- 22.** Dotykanie rękami ugiętych kolan w leżeniu na plecach – 10 razy



- 23.** W leżeniu na brzuchu Podanie piłki oburącz – 10 razy



- 24.** Siedząc plecami do siebie, łapiemy się za ręce i wykonujemy skłony boczne – 10 razy



- 25.** Siedząc plecami do siebie przekazujemy sobie piłkę oburącz - 10 razy każda strona





UKS Markus

www.uksmarkus.tumblr.com
e-mail: uksmarkus@gmail.com
Tel.: 534 905 901

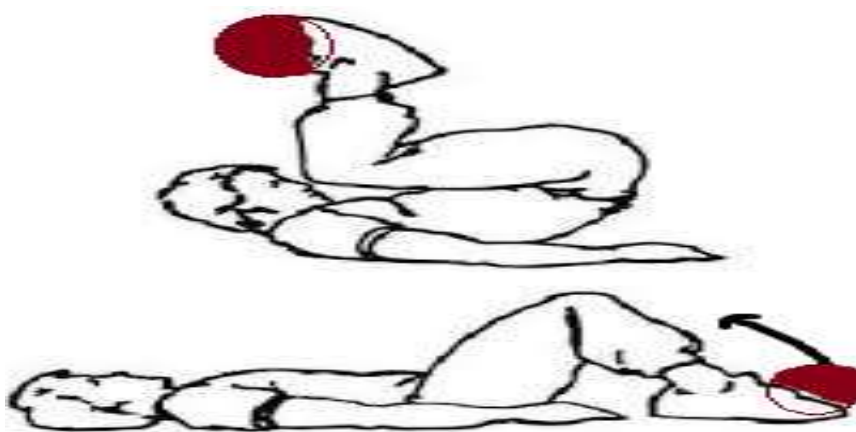
„Jaskółka” wykonywana stojąc, naprzemian jedna i druga noga – 10 razy



- 26.** W leżeniu tyłem głowami do siebie z nogami wyprostowanymi uniesionymi do góry oboje kładą nogi na podłodze z prawej strony, następnie unoszą w górę i kładą z lewej i prawej strony -10 powtórzeń.



- 27.** W leżeniu tyłem głowami do siebie mama i dziecko, przez wznos nóg w górę przekazują sobie piłkę trzymając ją między stopami. Ręce nie pomagają przytrzymać



piłki- 10 powtórzeń.



UKS Markus

www.uksmarkus.tumblr.com
e-mail: uksmarkus@gmail.com
Tel.: 534 905 901

28. Wznoszenie bioder do góry w leżeniu na plecach – 10 powtórzeń



29. Unoszenie nogi na przemian w opadzie przodem – 10 razy

