Integracja sensoryczna

Zadania dla uczniów do wykonywania w domu w okresie kwarantanny.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać dwa razy dziennie:

1. Ćwiczenia na mięśnie brzucha 5 serii po 10 powtórzeń. Leżenie na plecach i podnoszenie ciała do siadu.
2. Ćwiczenia na mięśnie grzbietu 5 serii po 10 powtórzeń. Leczenie na brzuchu i unoszenie tułowia do góry.
3. Pajacyki 3 serie po 20 razy
4. Podskoki na prawej i lewej nodze po 10 razy
5. Podskoki obunóż po 10 razy
6. Rzuty do celu drobnym przedmiotem

Pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń.