

## **Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych**

Dla różnych typów wad – klasy I – III

Ćwiczenia z powodzeniem mogą wykonywać uczniowie klas starszych i dorośli.

# PRZYKŁADOWY ZESTAW KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ DOMOWYCH

**PROPONOWANY ZESTAW ĆWICZEŃ** należy stosować dopiero po ustaleniu przez lekarza dokładnego rozpoznania oraz po instruktażu przeprowadzonym przez instruktora gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

**MIEJSCE ĆWICZEŃ:** pomieszczenie przewietrzane o temperaturze nie niższej niż + 20 st.C: można ćwiczyć na wolnym powietrzu, jeżeli jest ciepła bezwietrzna pogoda (ogród, taras), ćwiczenia wykonywać na kocu, podłodze lub dywanie.

**UBIÓR:** strój gimnastyczny, boso.

**SPRZĘT:** stół prostokątny, piłka, laska, woreczek z piaskiem lub grochem o ciężarze 0,5-1 kg, lustro, kółko ringo, książka, taboret, krzesło, lalka, miś, świeca, roleks.

**CZAS ĆWICZEŃ:** najbardziej wskazane jest wykonywanie ćwiczeń codziennie w godzinach popołudniowych lub wieczornych przed posiłkiem po około 30-40 minut.

#### UWAGI:

1. Przed ćwiczeniami należy przygotować pomieszczenie, sprzęt i ubiór.

2. Dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń wraz z uwagami.

3. Ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodziców (opiekunów).

4. Okresowo nie ćwiczy dziecko chore (gorączka, stany zapalne kości, stawów, mięśni, skóry, stany bólowe) wznowienie ćwiczeń po chorobie każdorazowo ustala lekarz.

5. Ćwiczyć należy w pogodnym, wesołym nastroju. Nie należy wykonywać ćwiczeń po posiłku.

6. Rodzice (opiekunowie) starają się korygować postawę dziecka podczas ćwiczeń (słownie) oraz zapewniają bezpieczeństwo.

7. Po ćwiczeniach całe ciało należy umyć letnią bieżącą wodą z mydłem.

Przy ćwiczeniach oddechowych, wdech należy wykonywać nosem, wydech - ustami. Faza wydechu powinna być dwukrotnie dłuższa od wdechu.

Pozycję wypoczynkową (rysunek 5) stosować w chwili wystąpienia oznak zmęczenia podczas ćwiczeń oraz każdorazowo w chwilach wolnych, po powrocie ze szkoły.

#### OBJAŚNIENIA TERMINOLOGII I SKRÓTÓW:

RR - ramiona

NN - nogi, N - noga

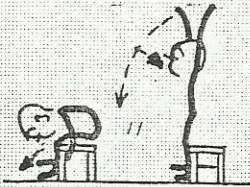
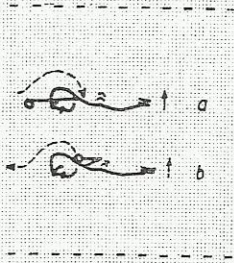

PW - pozycja wyjściowa

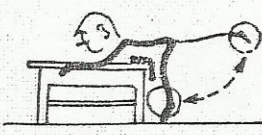
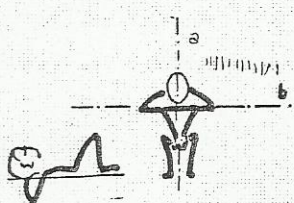
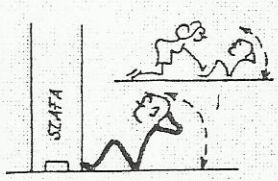


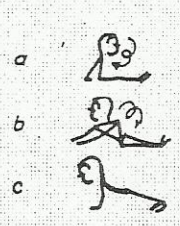
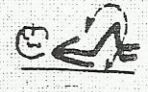
T - tułów

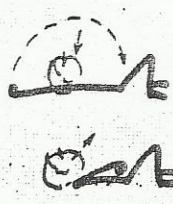



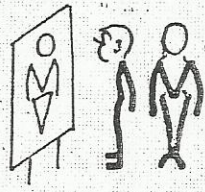
Leżenie przodem - leżenie na brzuchu

Leżenie tyłem - leżenie na plecach.

## PRZYKŁADOWY ZESTAW KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ DOMOWYCH - PRZECIW SKOLIOZIE (SKRZYWIENIU BOCZNEMU KRĘGOSŁUPA).

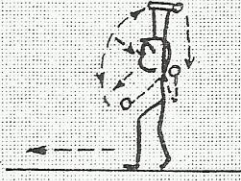



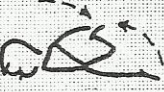
Lp.	ILUSTRACJA	TREŚĆ ĆWICZEŃ	PRZYBORY
1	2	3	4
1		Stanie przed taborem, krzesłem. RR w górę - wdech. Siad na taborecik. Skłon tułowia w przód. RR w dół - powolny wydech.	taboret krzesło
2		Leżenie przodem, unoszenie RR z laską w górę, wytrzymać. Ułożenie laski na karku; wytrzymać i powrót do leżenia przodem. NN lekko uniesione w górę, palce obciążone, pośladki ściągane, wzrok skierowany na podłogę.	laska ska- kanka koc
3		Kłęk podparty (dłonie skierowane palcami do wewnątrz) - wdech. Ugiąć RR w łokciach, unieść prostą N w górę, palce obciążone - wydech (3b). Powrót do PW, zmiana N.	

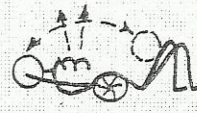
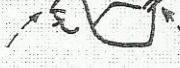


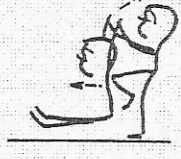



1	2	3	4
4		Leżenie przodem na stole, RR trzymają za krawędź stołu z boku. Unoszenie NN z piłką między stopami nie wyżej niż do poziomu. Ułożenie stóp w zależności od ich budowy. Koc podłożony pod miednicą.	stół koc piłka siatkowa piłka nożna jasiek
5		Pozycja wypoczynkowa. Leżenie tyłem, NN swobodnie ugięte w kolanach, oparte stopami o podłogę. RR ułożone pod głową, łokcie przylegają do podłoża. Ułożenie ciała w osi.	
6		Siad ugięty. NN ułożone pod szafą, RR ugięte w łokciach (w przybliżeniu kąt prosty). Opady tułowia w tył. NN może przytrzymać druga osoba.	szafa
7		Siad kłęczny. RR ugięte w łokciach (kąt prosty). Skłon w przód, dalekie wysunięcie RR po podłożu, głowa schowana między RR. Powrót do siadu kłęcznego.	
8		Marsz po mieszkaniu. Dmuchanie nad głową piórka, „wacika”.	
9		Siad prosty. Skręt tułowia w tył, ułożenie dłoni za sobą na podłożu (9a, b). Przejście do podparcia przodem (ciało wsparte na prostych RR i czubkach palców stóp - 9c). Powrót do PW przez ponowny skręt tułowia. Ćwiczyć raz przez prawe ramię, raz przez lewe ramię.	ćwiczą dzieci powyżej 10 lat
10		Leżenie tyłem. NN ugięte. Skręty kolan w prawo i w lewo (dotknąć kolanami do podłoża). RR wzdłuż tułowia.	




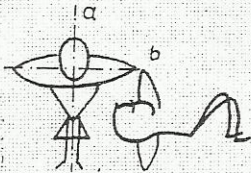
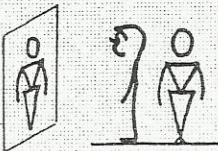
1	2	3	4
11		Leżenie tyłem. NN ugięte w kolanach. Przeniesienie laski (szeroki chwyt) za głowę - wdech. Opuścić laskę przodem - wydech.	laska piłka lalka miś
12		Leżenie tyłem. NN ugięte w kolanach. Uniesienie bioder w górę i przetoczenie piłki. Powrót do leżenia.	piłka jasiek
13		Siad prosty podparty z tyłu. Przenoszenie prostych NN nad piłką, palce stóp obciążone.	piłka lub inna zabawka
14		Siad na taborecie tyłem do ściany, szafy. Woreczek (książka) na głowie - wypychanie przedmiotu w górę. Głęboko oddychać. RR ułożone na udach.	taboret woreczek z piaskiem lub grochem książka ringo
15		Autokorekcja przed lustrem: a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Korygowanie ustawienia: - głowy, - barków, - talii, - kolan, - stóp, - brzucha, - łopatek. Skorygowanie postawy przed lustrem. Marsz w tej postawie.	lustro

**SPRZĘT:** laska 70-100 cm długości (w zależności od wieku i wysokości ciała), taboret, stół prostokątny, piłka, woreczek z piaskiem lub grochem o wadze 0,5-1 kg, piłeczka, kółko ringo, lustro.

**PRZYKŁADOWY ZESTAW  
KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ  
DOMOWYCH – PRZECIW WADOM  
KLATKI PIERSIOWEJ**






Lp.	ILUSTRACJA	TREŚĆ ĆWICZEŃ	PRZYBORY
I	2	3	4
1		W marszu na palcach unoszenie laski przodem w górę (wdech) i do tyłu na wys. łopatek (wydech). Wydech trwa 2 razy dłużej niż wdech.	laska
2		Siad kłęczny tyłem do krzesła. RR oparte na oparciu krzesła. Przejście do klęku prostego z pogłębieniem (RR nadal na oparciu krzesła).	krzesło koc zwinęty w wałek
3		Siad kłęczny przed krzesłem, RR wzdłuż T. Wznosimy RR przodem w górę (wdech – opad T do „ukłonu japońskiego” z oparciem RR o krzesło (z pogłębieniem) – wydech.	krzesło
4		W leżeniu tyłem, RR ułożone wzdłuż ciała; przesuwanie po podłodze w górę za głowę. RR wraz z przyborem – wdech, następnie przesuwanie RR w dół – wydech.	woreczki lub ciężarki
5		Leżenie przodem, RR w bok. Próba dotknięcia ugiętych w stawie kolanowym i biodrowym lewą N do prawej ręki, a następnie prawą N do lewej ręki.	koc

1	2	3	4
6		Leżenie tyłem, pod plecami wałek (zrolowany koc) w RR piłka. Przeniesienie prostymi RR piłki za głowę na podłogę tak, aby RR były zbliżone max. do podłogi, wdech. Przeniesienie RR do PW – wydech.	piłka koc
7		Leżenie przodem. Chwyt RR za kostki nóg – wykonanie kołyski.	koc
8		Siad kłęczny skrzyżny, RR wzdłuż tułowia chwyt laski oburącz. Odrzuty RR w górę 3 razy z wdechem. Powrót do PW z wydechem.	laska koc
9		Leżenie przodem, RR na pośladkach. Unoszenie tułowia – wdech, doliczyć do 5, powrót do leżenia – wydech.	koc
10		Siad prosty, RR uniesione w górę. Rodzic przytrzymuje dziecko za nadgarstki RR, jego kolano między łopatkami dziecka; pogłębienie z równoczesnym odchyleniem RR do tyłu bokiem.	koc
11		Siad na taborecie tyłem do ściany, szafy; woreczek – książka na głowie. Wypychanie przedmiotu w górę. Głęboko oddychać. RR ułożone na udach.	taboret woreczek z piaskiem, grochem książka ringo
12		W klęku obunóż RR wsparte na stole. Dmuchanie piłki do celu.	piłka ping-pon- gowa
13		W leżeniu tyłem RR splecione na karku, łokcie przyłożone do podłogi. Kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych – wdech; wydech z jednoczesnym unoszeniem łokci.	koc

1	2	3	4
14		W leżeniu na boku z wałkiem pod klatką piersiową; N bliższa podłoża ugięta w stawie kolanowym, druga prosta, ręka bliższa podłoża również ugięta – pod głową, druga wzdłuż tułowia. Wzniesienie ramienia w górę – wdech, opuszczenie w dół – wydech. To samo druga strona.	koc zwinie- ty w wa- łek
15		W leżeniu przodem RR w bok (z przyborem); uniesienie tułowia do góry. RR w tył – wdech powrót do leżenia – wydech.	wo- reczki lub ciężar- ki
16		Wspięcie na palcach, RR z laską na łopatkach. Marsz z oddechami. Wdech nosem, wydech ustami 2 razy dłuższy.	laska
17	 oś a prostopadła do osi b	Pozycja wypoczynkowa, leżenie tyłem, NN swobodnie ugięte w kolanach i oparte stopami o podłoże. RR ułożone pod głową, łokcie przylegają do podłoża. Ułożenie ciała w osi.	koc
18		Autokorekcja przed lustrem: a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Korygowanie ustawienia: – głowy, – barków, – talii, – kolan, – stóp, – łopatek, Skorygowanie postawy przed lustrem i marsz w tej postawie	lustro

**SPRZET:** laska o długości 70–100 cm (w zależności od wieku i wysokości ciała), taboret, stół prostokątny, piłka, woreczek z piaskiem lub grochem o wadze 0,5–1 kg, piłeczka ping-pongowa, ciężarki.

### PRZYKŁADOWY ZESTAW KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIW SKOLIOZIE (SKRZYWIENIU BOCZNEMU KRĘGOSŁUPA)

LP.	ILUSTRACJA	TREŚĆ ĆWICZEŃ	PRZY- BORY
1		Bieg w miejscu lub w przód, powrót tyłem, łopatkę ściągnięte; RR z tyłu z piłką i uderzenia piętami o piłkę.	piłka nożna, lekar- ska lub gumo- wa
2		W marszu unoszenie piłki przodem w górę (wdech), opuszczanie przodem w dół (wydech). Wydech trwa dwa razy dłużej niż wdech.	piłka nożna lub le- karska
3		Siad skrzyżny, RR z piłką na wysokości klatki piersiowej. Wypychanie piłki w górę.	j.w.
4		Siad skrzyżny, piłka w RR, skręt tułowia, pozostawienie piłki za plecami – powrót do PW. Skręt w przeciwnym kierunku, zabranie piłki.	piłka nożna, lekar- ska lub gumo- wa
5		Siad kłęczny, RR uniesione z piłką w górę – wdech. Skłon tułowia w przód z dalekim wysunięciem piłki – wydech. Powrót do siadu kłęcznego.	j.w.

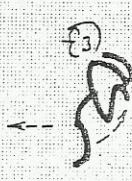
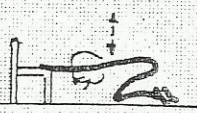
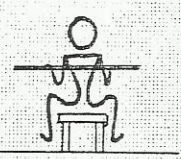
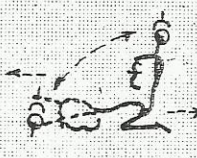


1	2	3	4
6		Siad rozkroczny, NN ułożone pod szafą. RR uniesione z piłką w górę. Przez skręt w lewo - dotknięcie kl. piersiową podłogi, powrót do PW przez ponowny skręt tułowia. Ćwiczyć raz w prawo, raz w lewo.	j.w.
7		Leżenie przodem, NN ułożone pod szafą, RR w bok z piłką. Przetaczanie piłki pod kl. piersiową, przez jej uniesienie.	j.w.
8		W marszu podrzut piłki w górę (wdech nosem), chwyt piłki, skłon w przód (wydech ustami).	j.w.
9		Leżenie tyłem, RR pod szafą, piłka między stopami. Wzniesienie NN do leżenia pierwotnego. Chyt piłki dłońmi, powolny opad NN w dół. Przez skłon w przód powrót do PW.	j.w.
10		Leżenie tyłem. NN ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu. RR z ciężarkami wzdłuż tułowia. Podnoszenie RR i przesuwanie po podłożu za głowę - wdech (nosem), powrót RR - wydech (ustami).	ciężarki 1-2 kg
11		Leżenie tyłem, NN wsparte na taborecie. RR wzdłuż tułowia, wypchnięcie bioder w górę - wytrzymać - powrót do PW.	taboret
12		Leżenie przodem, NN ułożone pod szafą, w RR ciężarki - wykonywać ruchy jak podczas pływania żabką.	ciężarki 1-2 kg


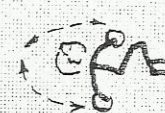
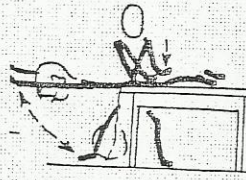

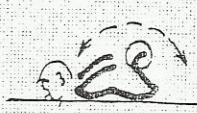

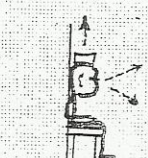

1	2	3	4
13		Leżenie tyłem, RR pod szafą, NN ugięte, między stopami piłka. Skręty kolan w prawo i w lewo (dotykać kolanami do podłoża).	piłka nożna, lekarska lub gumowa
14		Siad ugięty, NN pod szafą, w RR zgiętych w stawach łokciowych ciężarki. Opad tułowia w tył, powrót do PW.	ciężarki 1-3kg
15		Leżenie tyłem, NN ugięte, piłeczka ping-pongowa w RR. Głęboki wdech - piłeczka nad ustami, wydech powolny, utrzymywanie piłeczki w wąskim strumieniu powietrza.	piłeczka ping-pongowa lub piórko
16		Siad na taborecie tyłem do ściany (szafy), woreczek lub książka na głowie - wypychanie przedmiotu w górę. Głęboko oddychać, RR ułożone na udach.	taboret, woreczek lub książka albo ringo
17		Autokorekcja przed lustrem: a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Korygowanie ustawienia: - głowy, - barków, - talii, - kolan, - stóp, - brzucha, - łopatek.	

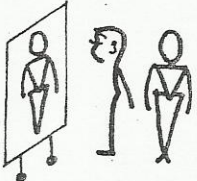
**SPRZĘT:** woreczek z piaskiem lub grochem, kółko ringo, taboret, piłka nożna, piłka lekarska lub gumowa, ciężarki 1 - 2 kg, lustro.

**UWAGA:** Nie wykonywać ćwiczeń na bezdechu. Rytm każdego ćwiczenia należy skorygować z głębokim wdechem - nosem i równie głębokim wydechem ustami. Rozpoczynamy od głębokiego wydechu ustami. Każde ćwiczenie wykonywać seriami nie zapominając o kilkudziesięciosekundowych przerwach, umożliwiających dotlenienie pracujących mięśni oraz regenerację źródeł energetycznych.





**PRZYKŁADOWY ZESTAW  
KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ  
DOMOWYCH - PRZECIW PLECOM  
OKRĄGLYM**

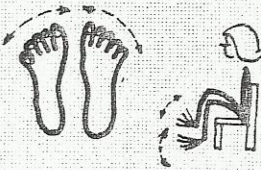



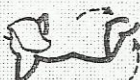

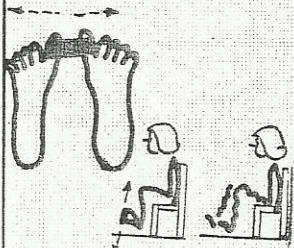
Lp.	ILUSTRACJA	TREŚĆ ĆWICZEŃ	PRZYBORY
1	2	3	4
1		Bieg w miejscu, łopatki ściągnięte, RR z tyłu. Uderzanie piętami o dionie.	
2		Kłęk prosty przed krzesłem, dionie oparte na siedzeniu. Przejszcie do siadu klęcznego i pogębianie skłonu.	krzesło
3		Siad na taborecie, NN oparte stopami na podłożu. Założenie łaski na łopatki - wytrzymanie 10 sek.	laska taboret
4		Siad klęczny i wzniesienie roleksu w górę. Skłon tułowia w przód z dalekim wysunięciem roleksu. Powrót do siadu klęcznego.	roleks
5		Siad skrzyżny tyłem do oparcia krzesła; chwyt RR za oparcie - łopatki ściągnięte. Wypuknięcie klatki piersiowej - wdech; powrót do swobodnego siadu - wydech.	krzesło
6		Siad na taborecie, laska na łopatkach, stopy oparte na podłożu, skręty tułowia w lewo i w prawo.	laska taboret

1	2	3	4
7		Leżenie przodem, uniesienie RR z laską w górę - wytrzymać. Ułożenie łaski na łopatkach - wytrzymać. Powrót do leżenia przodem. NN lekko uniesione w górę, palce obciągnięte, pośladki ściągnięte, wzrok skierowany na podłogę.	laska
8		Leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu. RR z woreczkami wzdłuż tułowia. Przenoszenie RR po podłożu za głowę - wdech, powrót RR - wydech.	woreczki
9		Leżenie przodem na stole, zwis tułowia poza krawędź stołu. Chwyt wyprostowanymi RR za nogi stołu. Wzniesienie tułowia do poziomu - wytrzymać. Osoba towarzysząca przytrzymuje za NN.	stół
10		Leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach. Przeniesienie piłki za głowę - wdech; opuścić piłkę przodem - wydech.	piłka miś lalka
11		Leżenie przodem, piłka między stopami, RR pod brodą. Przeniesienie RR w tył z równoczesnym ugięciem NN w kolanach (próba dotknięcia piłki dioniami).	piłka miś lalka
12		Pozycja wypoczynkowa, leżenie tyłem, NN swobodnie ugięte w kolanach, oparte stopami na podłożu. RR ułożone pod głową, łokcie przylegają do podłoża. Ułożenie ciała w osi.	
13		Siad na taborecie tyłem do ściany, szafy; woreczek lub książka na głowie. Wypychanie przedmiotu w górę, głęboko oddychać. RR ułożone na udach.	taboret woreczek książka ringo
14		Kłęk prosty, RR oparte o krawędź stołu. Zdmuchiwanie świeczki.	świeca stół

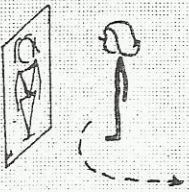
1	2	3	4
15		Autokorekcja przed lustrem: a) stojąc przodem, b) stojąc tyłem. Korygowanie ustawienia: - głowy, - barków, - talii, - kolan, - stóp, - brzucha, - łopatek. Skorygowanie postawy przed lustrem i marsz w tej postawie.	lustro

**PRZYKŁADOWY ZESTAW  
KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ  
DOMOWYCH PRZECIW  
STOPIE PŁASKIEJ I PŁASKO-  
KOŚLAWEJ**

LP.	ILUSTRACJA	TREŚĆ ĆWICZEŃ	PRZYBORY
1	2	3	4
1		Marsz na zewnętrznych krawędziach stóp, palce zgięte podeszwowo, paluch dotyka podłogi.	
2		Siad prosty; naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w stawach skokowych z równoczesnym zginaniem palców.	
3		Siad na podłodze, palcami stóp chwyć woreczka i rzut do koszyka lub koła.	woreczek koszyk
4		Siad na podłodze, chwyć piłki podeszwami stóp (wszystkie palce na piłce) i wyrzut piłki.	piłka siatkowa nożna lub gumowa

1	2	3	4
5		Siad na krześle lub taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę). Rozsuwanie palców na podłożu (nie podnosić palców do góry) – rozluźnienie.	
6		Siad na krześle lub taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę) zwijanie palcami stopy kocyka. Dla dzieci od 10 lat na końcu kocyka stawiamy ciężarek lub książkę.	koczek ręcznik
7		Siad na podłodze; zdejmowanie skarpetki prawą N z lewej N (skarpetka luźno ubrana). Zmiana – ćwiczy lewa N.	skarpetka wełniana
8		Siad na krześle, taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę); pomiędzy palcami stopy ołówek, pisanie na kartce papieru.	ołówek, blok rysunkowy
9		Leżenie przodem, RR pod brodą, NN ugięte w stawach kolanowych do kąta prostego. Zbliżenie do siebie i oddalenie podeszew stóp – „klaskanie stopami”.	
10		Siad ugięty tyłem do ściany, przesuwanie stóp do przodu ruchem pelzającym.	
11		Siad na krześle lub taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę). Stopy złączone. Zakładamy gumę na paluchy i lekko rozsuwamy stopy.	dętka rowerowa (1,5 – 2 cm)



1	2	3	4
12		<p>Autokorekcja przed lustrem:</p> <p>a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem.</p> <p>Korygowanie ustawienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- głowy,</li> <li>- barków,</li> <li>- talii,</li> <li>- kolan,</li> <li>- stóp,</li> <li>- brzucha,</li> <li>- łopatek.</li> </ul> <p>Skorygowanie postawy przed lustrem i marsz w tej postawie. Zwracamy uwagę na ustawienie stóp.</p>	

**Uwaga:**

Ćwiczenia 5 i 11 wykonujemy przy koślawym ustawieniu palucha.

**Wskazania:**

Kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem soli, chodzenie i bieganie po urozmaiconym terenie i podłożu; uprawianie następujących sportów: pływanie, narciarstwo, gimnastyka artystyczna; utrzymywanie prawidłowej wagi ciała; przestrzeganie zaleceń lekarza.

**Przeciwwskazania:**


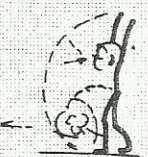
Długotrwałe stanie, dźwiganie ciężarów, skoki, zeskoki na twarde podłoże, długotrwałe przebywanie w stanie rozkrocznym.


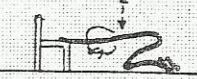


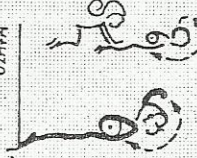

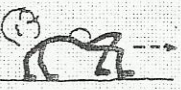
**Podstawowe cechy prawidłowego obuwia dla dzieci:**




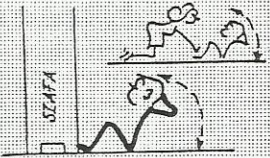




1. Wysokie szerokie przody.
2. Elastyczna podeszwa.
3. Wysokie sznurowanie.
4. Sztywny zapiętek.
5. Tworzywa przepuszczające powietrze.
6. Bez deformacji.


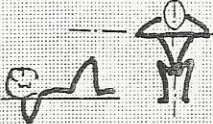
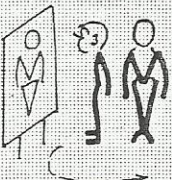
**SPRZĘT:** pudełko, wiaderko, kamyczki, żołądzie, ołówki, woreczek z piaskiem, skarpetka wełniana, piłka siatkowa lub nożna, blok rysunkowy, kawałek dętki rowerowej.

**PRZYKŁADOWY ZESTAW  
KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ  
DOMOWYCH PRZECIWIW  
OTYŁOŚCI**

Lp.	ILUSTRACJA	TREŚĆ ĆWICZEŃ	PRZYBORY
1	2	3	4
1		Swobodny bieg w miejscu na palcach. RR ugięte.	
2		Marsz w przód, RR w górę - wdech, skłon w przód RR w dół - wdech.	

1	2	3	4
3		Bieg w miejscu, łopatkę ściągnięte. RR z tyłu; uderzanie piętami o dłoń.	
4		Kłęk prosty przed krzesłem, dłoń oparte na siedzeniu. Przejście do siadu kłębnego i pogłębienie skłonu.	krzesło
5		Siad skrzyżny. RR z piłką na wysokości kl. piersiowej. Wyrzut piłki w górę. Chwył na wysokości wyprostowanych RR i powrót do PW	piłka nożna lub piłka lekarska
6		Siad skrzyżny, piłka w RR. Skręt tułowia, pozostawienie piłki za plecami i powrót do PW. Skręt w przeciwnym kierunku, zabranie piłki.	piłka nożna, lekarska lub gumowa
7		Leżenie przodem, NN ułożone pod szafą, RR w bok z piłką. Przetaczanie piłki pod kl. piersiową przez jej uniesienie.	piłka nożna, lekarska lub gumowa
8		Leżenie tyłem, piłka między stopami. Wzniesienie prostych NN do leżenia przewrotnego, chwył piłki dłońmi, powolny opad NN w dół. Poprzez skłon w przód powrót do PW.	piłka
9		Chód w podporze tyłem z piłką umieszczoną na brzuchu (chód pająka) przez długość pomieszczenia i powrót biegiem z wyrzutem piłki w górę.	piłka (nożna, siatkowa, gumowa) zabawka wrek z piaskiem

1	2	3	4
10		Leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, przeniesienie laski (szeroki chwyt) za głowę – wdech. Opuścić laskę przodem – wydech.	laska piłka lalka miś
11		Skoki przez skakankę odbicie i lądowanie na palcach. Ćwiczenia wykonywać na miękkim podłożu (dywan, wykładzina).	s k a - kanka
12		Leżenie tyłem, NN wsparte na taborecie. RR wzdłuż tułowia. Wypchnięcie bioder w górę – wytrzymać i powrót do PW.	t a b o - ret
13		Siad ugięty, NN ułożone pod szafą, RR ugięte w łokciach (w przybliżeniu kąt prosty); opady T w tył. NN może przytrzymywać druga osoba.	szafa
14		Leżenie przodem, podzucanie piłki do góry i chwyt nie dotykając łokciami podłoża. RR wyprostowane w stawach łokciowych. NN uniesione w górę, palce obciągnięte.	piłka (siatkowa, nożna, gumowa, lekkarska) zabawka
15		Siad prosty podparty z tyłu, piłka na stopach. Uniesienie NN i przetoczenie piłki na brzuch.	piłka (siatkowa, nożna, gumowa)
16		Przysiad podparty, wyrzut NN w tył do wyprostowania stawów kolanych i biodrowych. Powrót do PW.	
17		Leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach; uniesienie bioder w górę i przetoczenie piłki. Powrót do leżenia.	piłka

1	2	3	4
18		Bieg krokiem odstaw-nodostawnym z jednoczesnymi wymachami RR w bok.	
19		Pozycja wypoczynkowa leżenie tyłem. NN swobodnie ugięte w stawach kolanowych, oparte stopami na podłożu. RR ułożone pod głową, łokcie przylegają do podłoża. Ułożenie ciała w osi.	
20		autokorekcja przed lustrem: a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Korygowanie ustawienia: - głowy, - barków, - talii, - kolan, - stóp, - brzucha, - łopatek. Skorygowanie postawy przed lustrem i marsz w tej postawie.	lustro