

Klasa 1b wychowanie fizyczne tydzień 4

Zadania na ten tydzień

Rozrywki umysłowe

ROZWIĄŻ REBUSY O TEMATYCE SPORTOWEJ.

aktywni od dziecka



D



O



N



R



L



I



N



M



I



T



P



Z



I



A



J



O



L



C



P



Z



Y



G



U



G



K

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Zaznacz kótecikiem przedmioty, które mogą Ci się przydać podczas zabaw sportowych na świeżym powietrzu. Przypisane do nich literki, wpisywane kolejno w polu na dole strony, utworzą rozwiązanie. Czy wiesz, co ono oznacza? W razie problemów poproś o pomoc osobę dorosłą.

Więcej kolorowanek, gier, zabaw logicznych i zagadek znajdziesz w książeczkach „Odkrywam swoje sportowe pasje”, z których dochód przeznaczony jest na wsparcie podopiecznych Fundacji Niezwyciężony.

Zestaw ćwiczeń ze skakanką

Dowolne przeskoki przez skakankę.

Siad skrzyżny, skakanka złożona na pół, trzymana oburącz, ramiona uniesione w górę-sklon w przód, dotknięcie skakanką podłogi, powrót do pozycji wyjściowej.

Pozycja jak wyżej-sklon tułowia w lewo, powrót do pozycji wyjściowej, sklon tułowia w prawo, powrót do pozycji wyjściowej.

Skakanka rozłożona w kształcie koła na podłodze-czworakowanie wokół rozłożonej skakanki; wejście do wnętrza koła-koci grzbiet

Skakanka ułożone w kształcie kół -bieganie i przeskakiwanie w dowolny sposób przez rozłożoną skakankę-kałuże.

Siad prosty, skakanka zaczepiona o stopy-przenoszenie nóg za głowę do leżenia przewrotnego. Przejście stopą za stopą wzdłuż rozłożonej na podłodze skakanki.

Skoki zajęcze wzdłuż rozłożonej na podłodze skakanki.

W staniu skakanka zaczepiona o stopę - podnoszenie i opuszczanie nogi (po 4 powtórzeniach zmiana nogi ćwiczącej). 4x

Do obejrzenia film z oświaty zdrowotnej

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Miłej zabawy.