

Klasa 2a w-f tydzień 4

Poniżej zamieszczam przykładową propozycję na aktywność w domu :

1. Ćwiczenia znane wszystkim „Pajacyki”.
2. Siad pasywny przy ścianie (opieramy się plecami o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w pozycji przez około 20sek. po czym wracamy do pozycji wyjściowej - 3 powtórzenia ćw.)
3. Pompki klasyczne (mogą być na kolanach) - 20 powtórzeń.
4. Wychodzenie na krzesło (plecy proste, tułów w pionie).
5. Brzuszki - 20 powtórzeń.
6. Przysiady (wykonujemy na całych stopach do pełnego przysiadu).
7. Wykroki do przodu (stań prosto, stopy na szerokości bioder jedną nogą krok w przód z jednoczesnym obniżeniem bioder i ugięciem nóg, wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą) - 20 powtórzeń.
8. Pieski (ustaw się w pozycji klęku podpartego, kolana na szerokości bioder, dłonie na szerokości barków. Unieś nogę zgiętą w kolanie, a następnie ją opuść. Wykonuj ćwiczenie na zmianę) - 20 powtórzeń.

Powtórz całą serię 3 razy lub w zależności od twojego przygotowania fizycznego.

To tylko przykładowe ćwiczenia, zachęcam do korzystania z tych oraz innych dostępnych np. w mediach społecznościowych, jak również do pogłębiania swojej wiedzy z wychowania fizycznego, do oglądania programów o tematyce sportowej oraz wiadomości sportowych.

Rozrywki umysłowe

AKTOR	SIATKARZ	KOLARZ	LEKARZ	PIELĘGNIARZ
P	S	P	A	L
MALARKA	KOSZYKARZ	OGRODNIK	TANCERKA	GRAFIK
N	O	U	R	N
AKROBATA	MECHANIK	BOKSER	ELEKTRYK	PILOT
T	W	T	C	Z
STRAŻAK	KARATEKA	RZEŹBIARZ	JOGIN	POLICJANTKA
T	O	Y	Z	H
NARCIARZ	SAPER	PIŁKARZ	PŁYWAK	MODELKA
D	A	R	O	P
ŁYŹWIAŻ	LOKAJ	SZERMIERZ	NAUCZYCIEL	LEKKOATLETA
W	G	I	J	E

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

Zaznacz kóteczkiem słowa określające osoby uprawiające różne dyscypliny sportowe. Przypisane do nich literki, wpisywane kolejno w polu na dole strony, utworzą rozwiązanie.

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

Obejrzyj film z edukacji oświatowej o Stasiu i Oli

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

ROB + ~~KOP~~  ~~A~~  ~~N~~ + NIOWSKI

~~M~~  + IA JĘ +  ~~WO~~ + J +  ~~JNIK~~ + K

I +  ~~IFER~~ + A  ~~LKI~~  ~~LK~~ ~~N~~ +  ~~KANKA~~

Rozwiąż rebusy i wpisz odpowiedzi w wyznaczone pola, a poznasz imiona i nazwiska trzech polskich olimpijczyków. W razie problemów poproś o pomoc osobę dorosłą. Oczywiście polskich olimpijczyków jest znacznie więcej. Poszukaj razem z osobą dorosłą informacji na ich temat w Internecie. Być może kiedyś dołączysz do ich grona.

Do zaliczenia na ocenę zestaw ćwiczeń ze skakanką (poniżej zamieszczam) oraz informacje z życiorysu polskich olimpijczyków. Nazwiska olimpijczyków poznasz po rozwiązaniu rebusu.(powyżej).

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 koła -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