Klasy IV - VIII

25 – 29 maj 2020

1.

Ćwiczenia z wybranym przyborem

Propozycja ćwiczeń z piłką nożną, siatkową, koszykową, obręczą, skakanką lub innym wybranym przyborem.

Z proponowanych przyborów wybierz dwa lub trzy, które lubisz najbardziej.

Wybierz i przygotuj odpowiednie miejsce zwracając uwagę na bezpieczeństwo i odpowiednią przestrzeń do ćwiczeń.

Wykonaj kilka serii ćwiczeń z wybranym przyborem wg własnego pomysłu
(np. w określonym czasie lub licząc ilość powtórzeń, podbić, odbić itp.)

Zanotuj lub zapamiętaj najlepsze wyniki.

Wykonaj dwie serie tych samych ćwiczeń w ciągu dnia (do południa i w godzinach popołudniowych) – porównaj wyniki

W następnych dniach możesz zmienić wybrane przybory na inne lub kontynuować ćwiczenia z wcześniej wybranymi.

Na koniec tygodnia napiszcie jakimi przyborami lubiliście ćwiczyć, a które sprawiały Wam problemy

2. Ćwiczenia poprawiające wydolność oddechową i kondycję

Ćwiczenia bieżne na moim podwórku i bliskiej okolicy domu

Każdy z nas posiada wokół domu większe lub mniejsze podwórko. W ciągu całego dnia przemieszczamy się po nim wielokrotnie. Wykonujemy różne czynności i prace.

Zabawa będzie polegało na tym, aby za każdym razem kiedy wyjdziemy z domu -pokonać podwórko w innym tempie. Proszę nie wykonywać sprintu , szybkiego biegu ze względów bezpieczeństwa i pamiętać o obuwiu sportowym.

Jeśli jest to możliwe możesz obiec wokół dom w którym mieszkasz, sad. Zwracaj uwagę na podłoże po którym biegniesz-może nie być równe. Dostosuj tempo biegu do terenu.

3. Ćwiczenia z wykorzystaniem roweru

Rowerowa matematyka – jeśli wokół Twojego domu znajduje się podwórko lub teren po którym możesz bezpiecznie jeździć na rowerze wykonaj następujące zadanie

- wyznacz miejsce startu a kilka metrów dalej zaznacz również punkt od którego zaczniesz wykonywać zadanie

- jadąc wolno na rowerze zacznij od wyznaczonego punktu jechać tak aby odwzorować cyfry 0, 8

-powtórz ćwiczenie zmieniając cyfry na figury geometryczne kwadrat, trójkąt, koło

Ćwiczenie możesz wykonywać codziennie – poprawi to twoją technikę i lepsze opanowanie jazdy na rowerze. Pamiętaj- nie jest to jazda na czas tylko na dokładność. Jedź bardzo ostrożnie.

4. RTM – RYTM TANIEC MUZYKA

Ćwicz słuchając muzyki

Na początku odpowiedz sobie jaką muzykę lubisz słuchać?

Spróbuj dopasować do słuchanej muzyki prosty układ ćwiczeń dostosowując tempo i rytm.

Wymyśl ćwiczenia do pięciu różnych utworów muzycznych i wykonaj je w każdy dzień tygodnia - za każdym razem do innego utworu. Przesłany film z ćwiczeń wpłynie na ocenę!