Zadania zwychowania fizycznego dla uczniów do samodzielnej pracy w domu od dnia 18 do22.05.2020r.

Zadbaj o to aby czas poświęcony na dzienną aktywność fizyczną wynosił nie mniej niż 30 min. Przed jakąkolwiek aktywnością wykonaj rozgrzewkę ogólnorozwojową wykorzystując przykład poniżej:

Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10-15 min)

To uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy.

1. Lekki trucht przez 3 minuty.
2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

- opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- bieg tyłem;
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).
4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde)

- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
- przysiady

5. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):

- pompki; /damskie, męskie/
- brzuszki;
- nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;
- deska (30 sekund).

Uczniowie klasy IV i V – jeśli któreś z ćwiczeń w parterze sprawi wam trudność spróbujcie go wykonać chociaż 2-3 razy.

Po wykonaniu rozgrzewki możesz wykonać jedną z następujących aktywności:

Marsz, spacer, bieg, marszo-bieg, jazda na rowerze, jazda na rolkach, deskorolce, hulajnodze, sporty indywidualne (oczywiście w miejscach bezpiecznych odosobnionych np. na podwórku, w ogrodzie).

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

WYKONAJ GRĘ PLANSZOWĄ, W KTÓREJ BĘDĄ ZAWARTE/ poznane przez ciebie/ ĆWICZENIA .

PONIŻEJ POKAZANE SĄ DWA RODZAJE GIER PLANSZOWYCH.

Możesz wykorzystać do swojej gry ćwiczenia. Każda gra powinna zawierać instrukcję. Wykonajcie ją na kartonie ,tak aby można z niej było korzystać na zajęciach /na rozgrzewkę/ po powrocie do szkoły. Gier nie wysyłamy . Oddacie je nauczycielom po powrocie do szkoły.

W tej grze rzucamy dwiema kostkami. Liczba oczek na każdej kostce wskazuje jakie ćwiczenie trzeba wykonać, np.na jednej kostce wypadło 1 , na drugiej 6 czyli 1+6 –stań na palcach przez minutę