

Temat 42 Gry i zabawy ruchowe.

Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę

Dzisiaj proponuje Wam zabawę „sportowy alfabet”

- **Najpierw proszę przeprowadzić rozgrzewkę**
(trucht, następnie ćwiczenia ramion, nóg, tułowia itd) około 7min.
- **Do każdej litery będzie przypisane ćwiczenie jakie macie wykonać.**

Hasło na dzisiaj to:

RUCH TO ZDROWIE

Proszę dokładnie wykonać ćwiczenia.

Zaproście do zabawy rodziców, rodzeństwo lub znajomych.

A 5 POMPEK

B 15 PRZYSIADÓW

ĆĆ 30 SEKUND BIEG W MIEJSCU KOLANA WYSOKO (SKIP A)

D 10 KRAŻEŃ BIODER W PRAWĄ I LEWĄ STRONĘ

E 10 PODSKOKÓW Z PÓŁPRZYSIADU

F 20 PAJACYKÓW

G 10 DOWOLNYCH BRZUSZKÓW

H 15 WSPIEĆ NA PALCE

I 30 SEKUND KRZESEŁKA O ŚCIANĘ (OPIERAMY SIĘ PLECAMI O ŚCIANĘ I UDAJEMY KRZESŁO)

J 10 PADNIJ POWSTAŃ DO PEŁNEGO LEŻENIA

K ROWEREK W LEŻENIU TYŁEM 30 SEKUND

L 1 MINUTA SZYBKIEGO BIEGU W MIEJSCU

M 15 RAZY OBUSTRONNE KRAŻENIA RAMION W PRZÓD

N 15 RAZY KRAŻENIA RAMION W TYŁ

O 30 SEKUND DESKA (PLANK NA PRZEDRAMIONACH)

P 20 PAJACYKÓW

R 15 DOWOLNYCH BRZUSZKÓW

S 8 PADNIJ POWSTAŃ DO PEŁNEGO LEŻENIA

T 5 MARSZ NA REKACH DO LEŻENIA I POWRÓT (SKŁON)

U 30 SEKUND KRZESEŁKA O ŚCIANĘ(OPIERAMY SIĘ PLECAMI O ŚCIANĘ I UDAJEMY KRZESŁO)

V 10 PAJACYKÓW

W 30 SEKUND BIEG W MIEJSCU KOLANA WYSOKO (SKIP A)
Y 5 POMPEK
Z 20 PAJACYKÓW

Po ćwiczeniach pamiętaj o rozciąganiu.