

Material z wychowania fizycznego 17.04.2020 r.

Klasa VI, VII OET

Temat: Ćwiczenia kształtujące mięśnie nóg

Proszę wykonać następujące ćwiczenia:

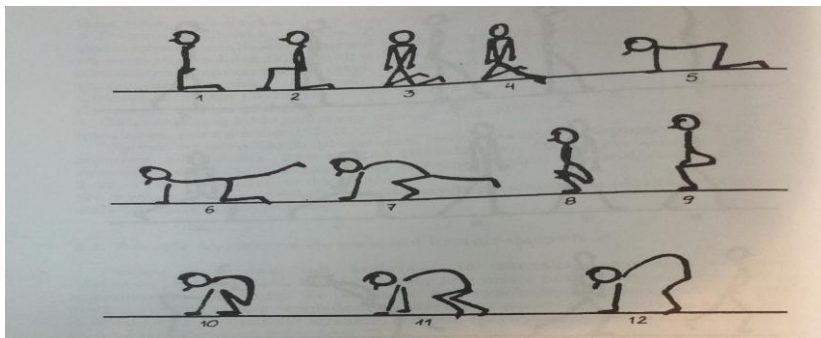
1. Ćwiczenia w staniu:

- postawa w małym rozkroku, dłonie na biodrach, skłonu głowy w przód, w tył, w lewo i w prawo
- postawa w małym rozkroku krążenia ramion na przemian stronne i obustronne w przód i w tył
- postawa w małym rozkroku skłony tułowia w przód i skłony tułowia w tył

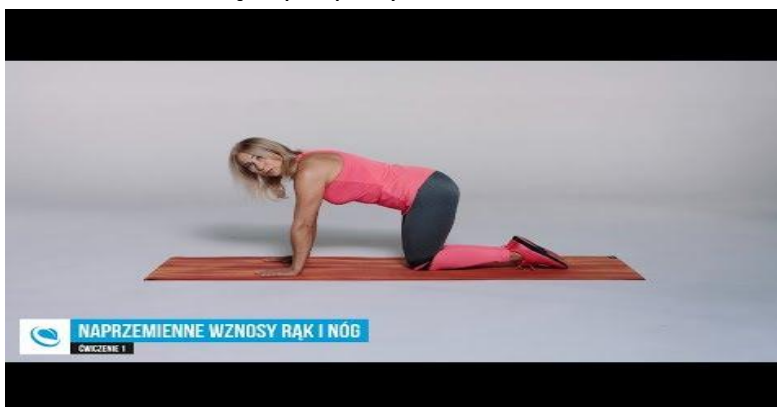
2. Ćwiczenia w przysiadzie:



- wyrzuty obustronne nóg w tył
- wyrzuty na przemian stronne w tył



3. Ćwiczenia w klęku podpartym:



- ugięcia ramion
 - ugięcie ramion i unosimy prawą nogę do góry
 - ugięcie ramion i unosimy lewą nogę do góry
4. Ćwiczenia w leżeniu tyłem:
- tzw. rowerek - tzw. nożyce poziome i pionowe



5. Ćwiczenia w leżeniu przodem:
- dłonie na karku skłony tułowia w tył



- ramiona wprzód, nogi złączone i staramy się równocześnie unieść w tył nogi i ręce



Proszę teraz żebyście wykonali poniższe zadanie z pomocą rodziców - proszę o wykreślenie 11 dyscyplin sportowych

WYKREŚLANKA-DYSCYPLINY SPORTOWE

F	G	B	N	M	J	K	L	O	P	W	Ś	W
L	Ó	Ł	Y	Ż	W	I	A	R	S	T	W	O
E	G	H	C	X	A	S	W	Z	K	Ł	B	N
K	B	H	J	M	M	U	T	R	J	G	D	E
K	G	Ł	P	S	Ż	A	F	G	V	B	N	B
O	Y	T	R	S	I	A	T	K	Ó	W	K	A
A	K	L	K	E	Q	C	V	K	P	I	T	S
T	B	Y	O	R	F	D	Z	A	C	O	J	E
L	C	D	S	L	K	O	P	Y	H	Ś	Ć	B
E	M	J	Z	L	K	O	U	J	F	L	T	A
T	P	Ł	Y	W	A	N	I	E	E	A	S	L
Y	V	G	K	C	F	R	H	K	H	R	Ł	L
K	Ą	S	Ó	B	N	M	Ś	H	O	S	K	L
A	N	M	W	J	U	T	G	S	K	T	W	Q
G	T	Y	K	O	P	D	F	E	E	W	S	A
K	O	L	A	R	S	T	W	O	J	O	S	Z
V	G	F	D	E	R	S	W	Q	C	L	K	I
P	U	I	J	K	T	E	B	I	E	G	I	B
N	A	R	C	I	A	R	S	T	W	O	Ś	G

WWW.POKOLORJUSMAT.COM

Znajdź 11 nazw dyscyplin sportowych ukrytych w poziomie i pionie: siatkówka, koszykówka, biegi, łyżwiarstwo, lekkoatletyka, hokej, kolarstwo, baseball, narciarstwo, pływanie, wioślarstwo. Powodzenia 😊

Bardzo proszę rodziców o napisanie mi sprawozdania jak sobie dzieci radziły, czy ćwiczyły i co im sprawiało trudności jak również proszę zrobić zdjęcie z ćwiczenia- wykreślanek.
Proszę o informacje na adres mejlowy pawelek6@interia.pl lub sms 791-962-74 do 24.04.2020 r. Będę dostępny 17.04.2020 r w godzinach 8:00-12:00. Wydra Paweł-
nauczyciel SP40 Zabrze

Czy zadania wykonałeś:

- samodzielnie,
- z niewielką pomocą członków rodziny,
- z dużą pomocą członków rodziny.

Jeżeli Państwo będą potrzebowali pomocy to proszę pisać lub dzwonić.