

**Materiał z wychowania fizycznego 16.04.2020 r.**

**Kl. VI- VII OET**

**Temat: Ćwiczenia z wykorzystaniem butelek plastikowych**

**Proszę wykonać następujące ćwiczenia:**

1. Bieg w miejscu przez 2 minuty.
2. Krążenia ramion w przód i w tył przez 2 minuty
3. Krążenia głowy w przód, tył i na boki.
4. Krążenia biodrami przez 1 minutę.
5. Skłony- wykonujemy przez 1 minutę.



6. 10 przysiadów
7. 10 pajacyków
8. 10 brzuszków

**Do tych ćwiczeń będziemy potrzebować butelki po napojach-plastikowe**

1. Ustawiamy butelki w odległości 1-2 m od siebie. Wykonajmy slalom między butelkami. Ćwiczenie wykonujemy przez 1 minutę.
2. W marszu lub w miejscu wysoko unosimy kolana i staramy się przekładać butelkę z ręki do ręki pod kolanem uniesionej nogi. Ćwiczenie wykonujemy przez 2 minuty.
3. W miejscu dotykamy piętami butelki trzymanej z tyłu z wyprostowanymi rękami- ręce ułożone jak do skipu C. Ćwiczenie wykonujemy przez 2 minuty.
4. W miejscu proszę o przekładanie butelki pod nogą wykroczną( raz pod PN i LN). Ćwiczenie wykonujemy przez 2 minuty.



### **To jest noga wykroczna**

5. W postawie stojącej dajemy butelką między stopami. Staramy się ją mocno trzymać a następnie podskok i staramy się ją jak najdalej rzucić przed siebie. Ćwiczenie wykonujemy przez 2 minuty.

6. Ustawiamy sobie butelkę na podłodze i staramy się przez nią przeskakiwać (jednonóż, obunóż, w przód, tył i bok). Ćwiczenie wykonujemy przez 2 minuty.

7. Teraz ustawiamy się w przysiadzie i dajemy sobie butelkę na udach. Staramy się teraz podskakiwać tak żeby butelka nie spadła.



### **To jest przysiad**

Proszę napisać mi na mejla [pawelek6@interia.pl](mailto:pawelek6@interia.pl) lub sms 791-962-741 jak dzieci ćwiczyły i co im sprawiło trudność. Proszę również o podkreślenie jednego z poniższych punktów. Wydra Paweł - nauczyciel wychowania fizycznego SP 40 Zabrze.

Czy zadania wykonałeś:

- a) samodzielnie,
- b) z niewielką pomocą członków rodziny,
- c) z dużą pomocą członków rodziny.

Bardzo proszę o podpisanie pracy imieniem i nazwiskiem.

