14.05.2020r.

**Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu- 3A**

**Temat: Zabawy poprawiające szybkość reakcji.**

**Rozgrzewka:** Ćwiczenia wykonujemy w miejscu. Każde wykonujemy przez 20 sekund. Między ćwiczeniami 20 sekund przerwy.

1. Bieg w kółko
2. Bieg z wysokim podnoszeniem kolan- skip A
3. Bieg z uderzaniem piętami o pośladki- skip C
4. Pajacyk, leżenie na brzuchu- wykonujemy pajacyk, następnie jak najszybciej kładziemy się na brzuchu i wstajemy do góry.
5. Pajacyk, leżenie na plecach- wykonujemy pajacyk, następnie jak najszybciej kładziemy się na plecach i wstajemy do góry.
6. Podskoki obunóż z równoczesnym krążeniem ramion w przód.
7. Podskoki z równoczesnym krążeniem ramion w tył.

**Część główna:** Do przeprowadzenia poniższych zabaw potrzebujemy: taśmę, kolorowe kartki.

Zaznaczamy linię startu ( przyklejając taśmę).

1. „ Kolory”- Rozstawiamy kolorowe kartki na podłodze w różnych odległościach. Stajemy na linii startu, na hasło „start” biegniemy do wyznaczonego przez opiekuna koloru, następnie wracamy na linię startu. Staramy się ćwiczenie wykonać jak najszybciej.
2. Tworzymy z kolorowych kartek duże koło, biegamy na około nich oczywiście starając się ich nie dotykać. Opiekun wskazuje nam kolor kartki na którą musimy jak najszybciej stanąć.
3. Biegamy na około ustawionych kartek. Opiekun wskazuję kolor kartki oraz część ciała którą musimy dotknąć wyznaczonego koloru. Staramy się jak najszybciej reagować na polecenia opiekuna.

**Część końcowa:**

1. W pozycji na „czworaka” wykonujemy kocie grzbiety. Pamiętamy o głębokich oddechach podczas wykonywanego ćwiczenia. Proszę wykonać 10 powtórzeń tego ćwiczenia.

Obraz zawierający rysunek

Opis wygenerowany automatycznie

Adres e-mail: [mwykupil96@gmail.com](mailto:mwykupil96@gmail.com)

Telefon kontaktowy: 785535564

Konsultację z nauczycielem możliwe każdego dnia o godzinie 12.00-16.00

Oczywiście istnieje możliwość zaproponowania kontaktu w innych godzinach, postaram się dostosować do możliwości komunikacyjnych uczniów oraz opiekunów.

Proszę pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa i wykonywaniu ćwiczeń w obecności opiekuna.

Proszę o odpowiedź na poniższe pytanie zaznaczając właściwe zdanie, bądź wysłanie mi odpowiedzi poprzez meila lub smsem na adresy zamieszczone powyżej.

Pytanie nr 1. Czy zadania wykonałeś:

1. Samodzielnie
2. Z niewielką pomocą członków rodziny
3. Z dużą pomocą członków rodziny