27.05.2020r.

**Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu- IIIOET**

**Temat: Wzmacnianie mięśni nóg w formie zabaw.**

**Rozgrzewka:** Poniższe ćwiczenia wykonujemy w truchcie. Każde ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

1. Bieg, na klaśnięcie wykonujemy przysiad.
2. Bieg, na klaśnięcie stajemy na prawej nodze.
3. Bieg, na klaśnięcie stajemy na lewej nodze.
4. Bieg, na klaśnięcie wykonujemy przysiad i wyskok do góry.
5. Bieg, na klaśnięcie wykonujemy pięć wysokich podskoków obunóż.
6. Bieg, na klaśnięcie wykonujemy pięć podskoków na prawej nodze.
7. Bieg, na klaśnięcie wykonujemy pięć podskoków na lewej nodze.

**Część główna:** do wykonania ćwiczeń potrzebne będą 4 długie sznurki i kartki z numerami od 1 do 4. Z sznurków tworzymy „dziuple” (kółka) rozmieszczone po całym pokoju. Każdą dziupla posiada numerek.

1. „ Wiewiórki do dziupli”- biegamy swobodnie po pokoju, na hasło „wiewiórki do dziupli” biegniemy jak najszybciej do wybranej przez siebie „dziupli”
2. Jak wyżej, na hasło „ wiewiórki do dziupli” wbiegamy do wskazanej przez opiekuna dziupli.
3. Jak wyżej, na hasło „ wiewiórki do dziupli” skaczemy obunóż do wskazanej dziupli.
4. Jak wyżej, na hasło „ wiewiórki do dziupli” skaczemy na jednej nodze do wskazanej dziupli.
5. Poruszamy się w przysiadzie( „ kaczy chód”), na hasło „ wiewiórki do dziupli” wstajemy i biegniemy do najbliższej dziupli.
6. Podskakujemy w przysiadzie, na hasło „ wiewiórki do dziupli” wstajemy i biegniemy do najbliższej dziupli.

**Część końcowa:**

Wykonaj rozciąganie rąk wzorując się na poniższym obrazku.

Obraz zawierający odzież, zdjęcie, pozujący, grupa

Opis wygenerowany automatycznie

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

Telefon kontaktowy: 785535564

Konsultację z nauczycielem możliwe codziennie w godzinach 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