04.06.2020r.

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

**Temat: Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu**

**Rozgrzewka:** Poniższe ćwiczenia można wykonać w parku, na boisku, bądź w blisko dostępnym miejscu.

1. Bieg – ćwiczenie wykonujmy przez 3 minuty.

Każde z ćwiczeń wykonujemy około10 sekund.

1. Bieg z wysokim podnoszeniem kolan- skip A.
2. Bieg z uderzeniem piętami po śladki- skip C.
3. Bieg z krążeniem ramion w przód.
4. Bieg z krążeniem ramion w tył.
5. Bieg, na sygnał opiekuna wykonujemy przysiad i wyskok w górę.
6. Bieg, na sygnał opiekuna zmieniamy kierunek biegu w przeciwna stronę.
7. Bieg, na sygnał opiekuna zatrzymujemy się i wykonujemy skłon tułowia do podłoża.
8. Bieg bokiem- krok odstawno- dostawny.
9. Marsz- maszerujemy 3 minuty.

**Część główna:** Do wykonania ćwiczeń potrzebna będzie ławka. Każde ćwiczenie powtarzamy 10 razy. Całą serie powtarzamy trzykrotnie z pięciominutowymi przerwami.

1. Pompki w oparciu o ławkę- stajemy naprzeciwko oparcia ławki na którym kładziemy ręce i wykonujemy ugięcia ramion.
2. Przysiady- stajemy naprzeciwko oparcia ławki na którym kładziemy ręce i wykonujemy przysiady.
3. Wymachy nóg w tył- stajemy naprzeciwko oparcia ławki na którym kładziemy ręce i wykonujemy wymachy nóg do tyłu ( wykonujemy wymachy na prawą i lewą nogę)
4. Wymachy nóg na boki- j.w. , wykonujemy wymachy nóg na boki.
5. Pół przysiad- stajemy tyłem do siedzenia, wykonujemy pół przysiady ( uginamy nogi na wysokość siedzenia ławki, ale nie siadamy na nią).
6. Siadamy na ławce, jedna noga uniesiona w powietrze, druga oparta na podłoże. Wykonujemy wstawanie na jednej nodze. Można pomóc sobie odpychając się rękami. Ćwiczenie wykonujemy na dwie nogi.
7. Wchodzenie na ławkę- stajemy naprzeciwko ławki, wchodzimy na nią zaczynając raz od prawej raz od lewej nogi.

ĆW. 7 ĆW. 6

 

**Część końcowa:**

Wykonaj rozciąganie rąk wzorując się na poniższym zdjęciu. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie na każdą rękę.



Adres e-mail: 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