

## **Material z wychowania fizycznego 15.04.2020 r.**

### **Kl. V OET**

#### **Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Dzień dobry drodzy uczniowie. Witam was po świątach. Mam nadzieję że w czasie świąt ćwiczyliście. Jednak teraz wracamy do lekcji i postarajcie się wykonać dzisiaj następujące ćwiczenia.

1. **Rozciąganie** - połóż się na plecach i przeciągnij-przynajmniej 5 razy
2. **Sklony głowy** - leżąc na plecach, ugnij nogi, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Unieś głowę i policz do 5, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 5 razy.
3. **Wzmocnienie mięśni brzucha** - leżąc na plecach, połóż ręce za głowę. Na przemian przyciągaj nogi do brzucha. Wykonaj 10 razy.
4. **Wzmocnienie pleców** - połóż się na brzuchu i podeprzyj na przedramionach. Przy wdechu unieś górną część tułowia (nie odrywając rąk od podłogi) i odchyl głowę do tyłu. Wytrzymaj 5 sekund i się połóż. Wykonaj 10 razy.
5. **Przysiady w klęku** - klęknij i podeprzyj się na rękach. Nie odrywając dłoni od podłogi, usiądź na pośladkach. Policz do 3 i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 5 razy.
6. **Sklony tułowia** - siądź w rozkroku. Zegnij lewą nogę i przyciągnij stopę do prawego uda. Lewą rękę unieś nad głowę. Zrób 5 skłonów w prawo. Potem zmień pozycję i wykonaj skłony w lewą stronę.
7. **Krażenia rąk** - stojąc, unieś ręce na boki. Następnie zataczaj nimi duże koła – najpierw 10 razy do przodu, później do tyłu.
8. **Marsz w miejscu** - stojąc, ugnij lewą nogę i dotknij kolana prawym łokciem. Potem zmień stronę. Powtórz 10 razy.

Proszę was również o wykonanie tego zadania

Teraz znajdźcie 10 różnic



Proszę znaleźć 4 różnice



Proszę rodziców o napisanie mi jak dzieci ćwiczyły i czy wykonały ćwiczenia. Proszę o informację na mejla pawelek6@interia.pl lub sms 791 962 741. Proszę również o podkreślenie jednego z poniższych punktów.

Czy zadania wykonałeś:

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