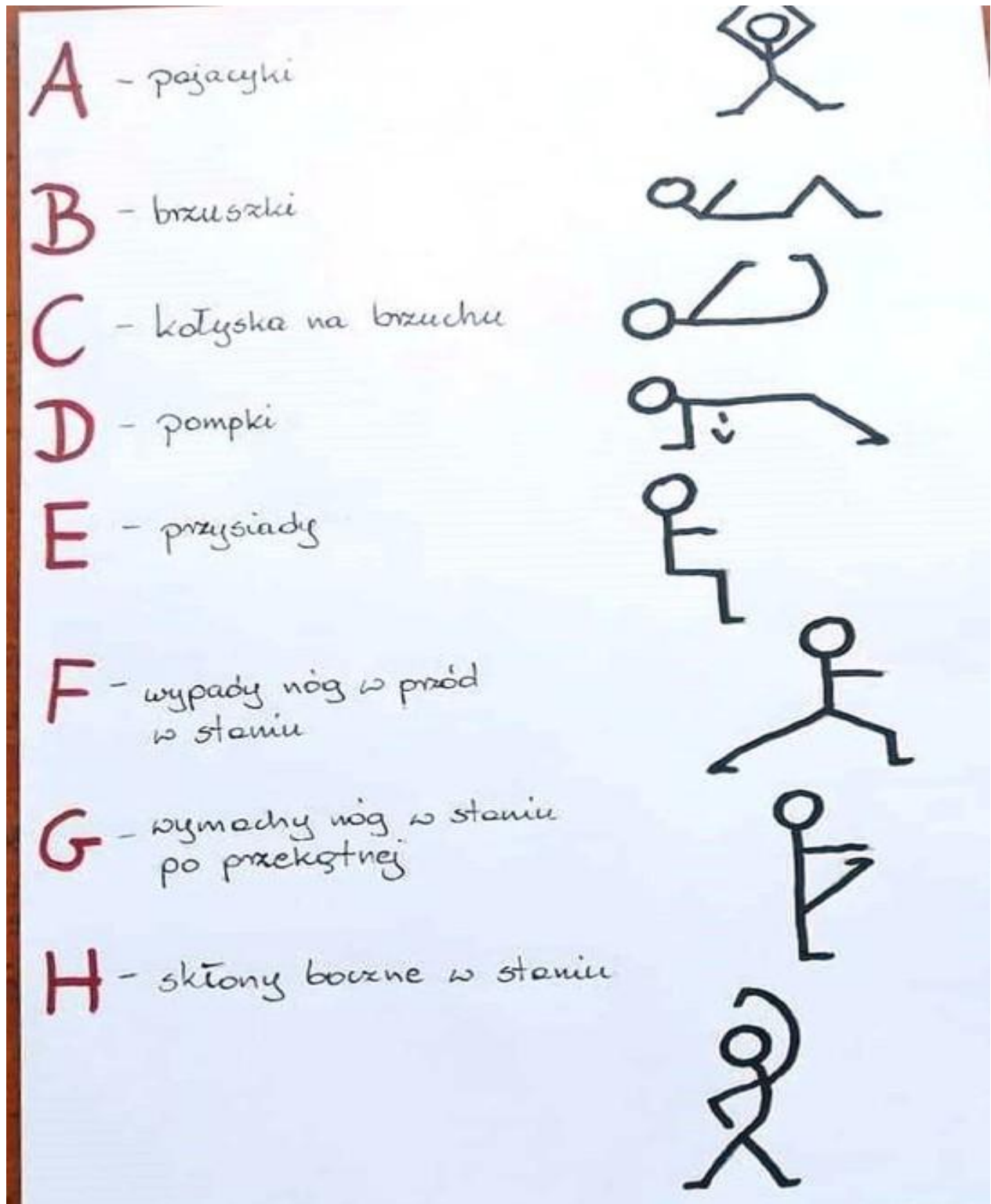










Wychowanie fizyczne 29.04.2020

KL. VOET

Temat: Spotowy alfabet

Proszę wykonać rozgrzewkę - alfabet sportowy. Proszę o wykonanie całego alfabetu przynajmniej dw razy.



- I - skręty tułowia w staniu 
- J - skipping w miejscu 
- K - w staniu dwa małe podskoki, trzeci kolona pod kl. pierwszą 
- L - w kleku podpartym, naprzemienne wymachy nóg 
- Ł - w przysiadzie podpartym, wyrzut nóg w tył i powrót 
- M - w uniku podpartym, naprzemienne wyrzuty nóg w tył 
- N - bieg w miejscu, kopieny się o piętki 
- O - w siadzie wokrężnym dotykamy głowę kolona raz prawej i raz lewej nogi 

**P** - leżenie przewrotne



**R** - nożycy w leżeniu tyłem



**S** - sied równowazny,  
klozczymy naprzemiennie  
pod nogami



**T** - rowerek w leżeniu tyłem



**U** - w leżeniu przodem  
węzeł pod kl. piersiową,  
wyprost ręk w łokciach,  
patrzemy na sufit



**W** - w stanie, podskok i obrót  
w powietrzu o  $360^\circ$   
raz w prawo i raz w lewą stronę



**Z** - w stanie, skłony tułowia  
do prawej i lewej nogi.



**Proszę wykonać te ćwiczenia na ile to będzie możliwe. Proszę wykonywać wszystkie ćwiczenia pod nadzorem rodziców!!!!**

Bardzo proszę rodziców o napisanie mi sprawozdania jak sobie dzieci radziły, czy ćwiczyły i co im sprawiało trudności. Proszę o informacje na adres mejlowy pawelek6@interia.pl lub pod numer telefonu 791-962-741 do 07.05.2020. Będę dostępny 29.04.2020 r w godzinach 8:00-12:00. Wydra Paweł- nauczyciel SP40 Zabrze. Proszę o zaznaczenie jednej z poniższych podpunktów.

Czy zadania wykonałeś:

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