

Temat 38 Gry i zabawy ruchowe.

Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę.

Dzisiaj proponuje Wam zabawę „sportowy alfabet”

- **Najpierw proszę przeprowadzić rozgrzewkę**

(trucht, następnie ćwiczenia ramion, nóg, tułowia itd) około 7min.

- **Do zabawy potrzebna będzie:** kartka i długopis, na kartce zapisujecie swoje imię i nazwisko, imię taty i mamy lub brata/siostry (musicie dopisać dwa imiona).
- **Do każdej litery będzie przypisane ćwiczenie jakie macie wykonać.** Całość wykonujecie dwa razy lub można dołożyć kolejne dwa imiona wujka cioci dziadka babci zależy to od was np.

ANNA SZMYD

A-5 pompek **N**-15 wspięć na palce **N**- 15 wspięć na palce **A**- 5 pompek

S- 8 padnij, powstań **Z**- 20 pajacyków **M**-20 dowolnych brzuszków **Y**-5 pompek

D-10 Krążeń bioder w prawą i lewą stronę.

Proszę dokładnie wykonać ćwiczenia.

Zaproście do zabawy rodziców, rodzeństwo lub znajomych.

AA 5 POMPEK

B 15 PRZYSIADÓW

CC 30 SEKUND BIEG W MIEJSCU KOLANA WYSOKO (SKIP A)

D 10 KRAŻEŃ BIODER W PRAWĄ I LEWĄ STRONĘ

EE 10 PODSKOKÓW Z PÓŁPRZYSIADU

F 20 PAJACYKÓW

G 10 DOWOLNYCH BRZUSZKÓW

H 15 WSPIĘĆ NA PALCE

I 30 SEKUND KRZESEŁKA O ŚCIANĘ (OPIERAMY SIĘ PLECAMI O ŚCIANĘ I UDAJEMY KRZESŁO)

J 10 PADNIJ POWSTAŃ DO PEŁNEGO LEŻENIA

K ROWEREK W LEŻENIU TYŁEM 30 SEKUND

L 1 MINUTA SZYBKIEGO BIEGU W MIEJSCU

M 15 RAZY OBUSTRONNE KRAŻENIA RAMION W PRZÓD

N 15 RAZY KRAŻENIA RAMION W TYŁ

OÓ 30 SEKUND DESKA (PLANK NA PRZEDRAMIONACH)

P 20 PAJACYKÓW

R 15 DOWOLNYCH BRZUSZKÓW

S 8 PADNIJ POWSTAŃ DO PEŁNEGO LEŻENIA

T 5 MARSZ NA RĘKACH DO LEŻENIA I POWRÓT (SKŁON)

**U 30 SEKUND KRZESEŁKA O ŚCIANĘ(OPIERAMY SIĘ PLECAMI O ŚCIANĘ
I UDAJEMY KRZESŁO)**

V 10 PAJACYKÓW

W 30 SEKUND BIEG W MIEJSCU KOLANA WYSOKO (SKIP A)

Y 5 POMPEK

Z 20 PAJACYKÓW

Po ćwiczeniach pamiętaj o rozciąganiu.