

Witam, bardzo proszę wszystkich uczniów o próbę wykonania ćwiczeń, które pojawią się w poniższych linkach.

PAMIĘTAJCIE ! Zanim zaczniecie ćwiczenia proszę, aby zabezpieczyć sobie odpowiednią ilość miejsca oraz zachować szczególną ostrożność i dbać o bezpieczeństwo swoje, a także bliskich Wam osób !

Jeśli jakieś ćwiczenie jest trudne do wykonania w twoich domowych warunkach – po prostu go nie rób

UWAGA NAGRODA !!!

Osoba, która prześle mi zdjęcie z wykonywanego treningu – otrzyma bonus z aktywności !

Zdjęcia przesyłamy na adres email: konrad.szurek7@op.pl

ROZGRZEWKA



1



2



WZROST TEMPERATURY CIAŁA

AKTYWACJA MIĘŚNI

4



3



POBUDZENIE

MOBILIZACJA

06.04

Temat: Zabawy zwinnościowe i skoczne – kształtowanie zwinności, skoczności

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe -
<https://www.youtube.com/watch?v=lp4tmGx6FSg>
2. Ćwiczenia kształtujące skoczność i zwinnościowe -
<https://www.youtube.com/watch?v=arCVPSqv1Hw>
3. W postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Powtarzamy ćwiczenie aż do usunięcia zbędnego napięcia mięśni.

08.04

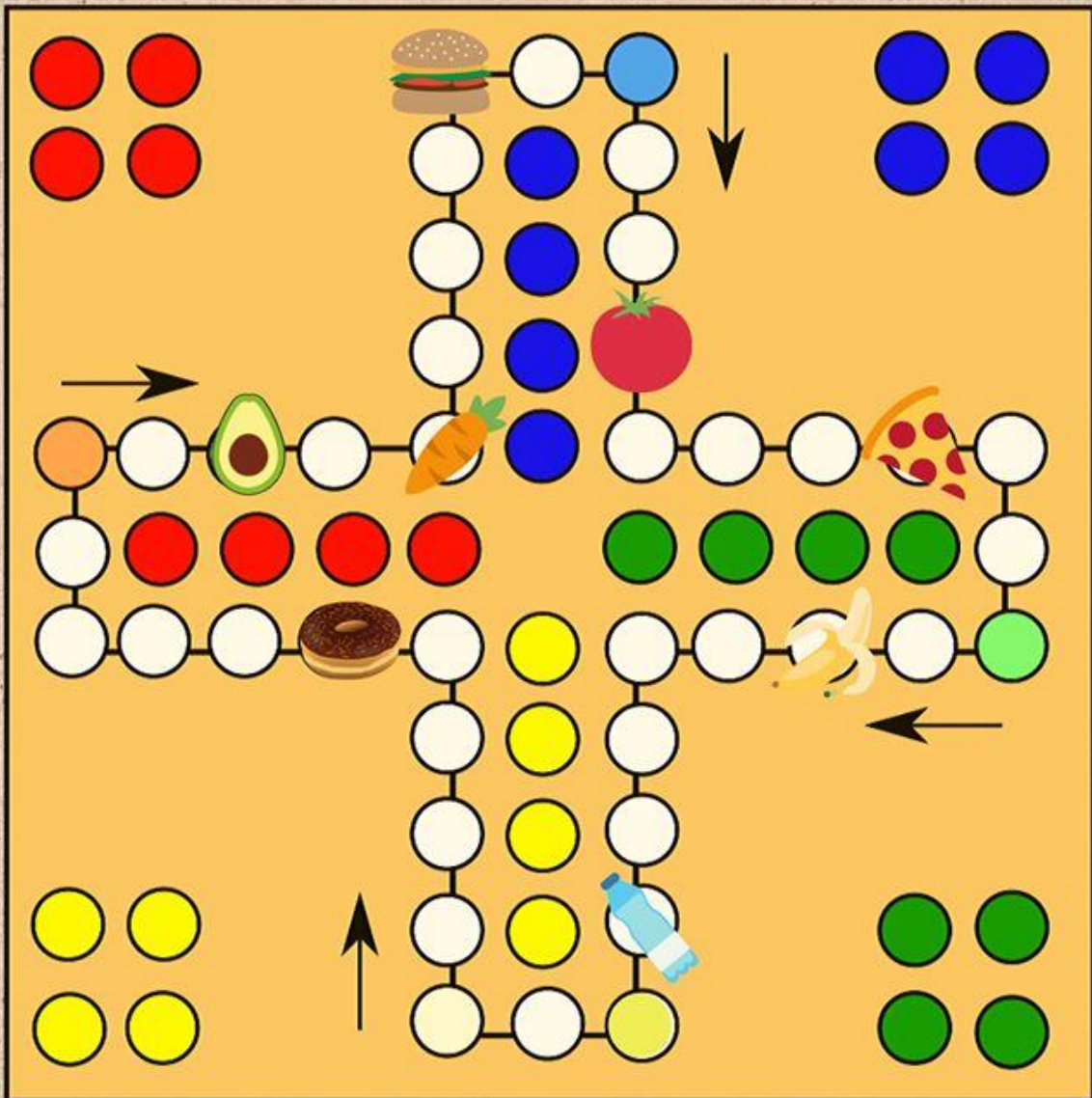
Temat: Ćwiczenia równoważne – zabawy bieżne

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe -
https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
2. Ćwiczenia równoważne - https://www.youtube.com/watch?v=y_jnwOY6NXA
3. Ćwiczenia równoważne w torze przeszkód -
<https://www.youtube.com/watch?v=xXFP2QmKQ3Y>
4. Wykonujemy 5 do 10 wolnych, pełnych wdechów. Spokojnie wznosimy ramiona w górę- wdech, opuszczając ramiona- wydech. Ćwiczymy do pełnego dotlenienia przy otwartym oknie.

ĆWICZENIA RODZIC – DZIECKO:

<https://www.youtube.com/watch?v=u3F0v0IO2eQ>

Sportowy chińczyk Kreatywnego Nauczyciela WF



Legenda



Awokado posiada witaminy i zdrowe tłuszcze. Przesuwasz się o jedno pole do przodu



Pomidor w 90% składa się z wody. Stojąc na tym polu nikt nie może Cię zbić. W tym miejscu może stać więcej niż jeden pionek



Zyskujesz dodatkowy rzut kostką. Jeśli wyrzucisz 3 lub mniej, możesz się przesunąć. W innym przypadku nie zyskujesz bonusu



Banan to dodatkowa energia. Wykonaj 5 pajacyków i przesunij się o jedno pole do przodu



Gratulacje! Pijesz dużo wody. Zyskujesz dodatkowy rzut kostką!



Pączek zawiera mnóstwo niezdrowych kalorii. W kolejnej rundzie tracisz kolejkę. Wykonaj padnij-powstań 5 razy



Trafiłeś na pizzę. Przez minutę wykonujesz trucht w miejscu



Fast food - wykonujesz 5 przysiadów i cofasz się o 3 pola