Witam Was po świętach i zapraszam do ćwiczeń

Ruch to najlepsze „lekarstwo”, jakie każdy z nas może sobie sam przepisać. Jest dobry na wszystko, dlatego należy go zażywać jak najwięcej, nie martwiąc się przy tym, że go przedawkujemy.

Zachęcam Was do ćwiczeń i zabaw. Życzę miłej zabawy

Wychowanie fizyczne

Klasa 3

15.04. (środa)

1.Ćwiczenia rozciągające

- wykonujemy skłony do przodu (10),
- skręty głową w prawo i lewo
- skłony na boki
- pajacyki (10)
- brzuszki (10)
- dziecko w lekkim rozkroku ze skakanką wykonuje skrętoskłony;
- w lekkim rozkroku ze skakanką wykonują skłony na boki;
- przeskoki obunóż przez złożoną skakankę w przód i w tył;
- w siadzie rozkrocznym ze złożoną skakanką wykonują skręty w prawo i lewo;
- w siadzie prostym wykonują skłon w przód i raz zostawiają skakankę przed stopami, a raz zabierają;
- w siadzie prostym zaczepiamy skakankę za stopy i przechodzimy do leżenia przewrotnego;
- w leżeniu przodem zaczepiamy złożoną skakankę za stopy i robimy kołyskę w przód i w tył;
- wykonują w miejscu przeskoki przez skakankę na dwa tempa:
- obunóż, kręcąc w przód/tył,
- na prawej/lewej nodze w przód/tył;
- jw. tylko na jedno tempo oraz:
- obunóż z krzyżowaniem skakanki,
- obunóż, starając się 2 razy obrócić skakankę w jednym podskoku.

5. Magiczne koło wklej link w przeglądarkę i wylosuj zestaw ćwiczeń
https://wordwall.net/pl/resource/902400/zaj%c4%99cia-ruchowe

17.04. (piątek)

1. Zabawy na świeżym powietrzu.

➢ rozgrzewka

• skłony (najlepiej na wyprostowanych nogach z prostymi plecami);
• krążenia: kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi;
• przysiady oraz pajacyki.

2. Ćwiczenia w ogrodzie z piłką

➢ bieg z przekładaniem piłki wokół tułowia;
➢ bieg z przekładaniem piłki na przemian pod jedną i pod drugą nogą;
➢ kozłowanie w biegu najpierw jedną, potem drugą ręką;
➢ dwutakt bez rzucania piłki;
➢ w marszu kozłowanie na przemian pod jedną i pod drugą nogą;
➢ rzuty (podania) i chwyty piłki odbitej o ścianę oburącz sprzed klatki piersiowej;
➢ puszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
➢ krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
➢ bieg tyłem;
➢ bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
➢ podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu
i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

- bieg z przekładaniem piłki wokół tułowia;
- bieg z przekładaniem piłki na przemian pod jedną i pod drugą nogą;
- kozłowanie w biegu najpierw jedną, potem drugą ręką;
- dwutakt bez rzucania piłki;
- w marszu kozłowanie na przemian pod jedną i pod drugą nogą;
- rzuty (podania) i chwyty piłki odbitej o ścianę oburącz sprzed klatki piersiowej.