**Witajcie uczniowie klasy 5I !**

Minął kolejny tydzień kiedy przebywamy w domu i kolejny tydzień Waszej domowej aktywności ruchowej. Postarajcie się wpisywać aktywności, które zrealizowaliście w ciągu tygodnia np. ćwiczenia, gra itp. do dziennika aktywności ucznia, który znajduje się poniżej. W każdym tygodniu będą nowe zadania, które umieszczę na stronie Waszej Klasy. Najważniejsze jest to, aby w każdym z trzech dni w tygodniu poćwiczyć przynajmniej pół godziny i wykonać kilka zadań. Kolejność jest dowolna. Pamiętajcie również o tym, aby do każdych ćwiczeń odpowiednio się przygotować i w trakcie przerw między ćwiczeniami pić wodę, odpowiednio się nawadniając. Ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń, trampki i wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. W tym tygodniu będziecie podrzucać piłkę, więc znajdźcie takie miejsce, aby nie uszkodzić urządzeń i przedmiotów kruchych w pokoju.

Po tym trudnym dla nas wszystkich czasie, kiedy spotkamy się w szkole, przynieście do mnie wszystkie dzienniki z podpisami rodzica lub opiekuna, za które otrzymacie pochwały

i oceny!

**Poniżej wyszczególnione zadania dla Was!**

**Zadania do wykonania w dniach od 27.04 do 30.04**

Mam nadzieję, że dacie radę wykonać 9 zadań dziennie przez trzy dni w tygodniu z zaproponowanego poniżej zestawu, tak aby nie powtarzać zadań.

**Ćwiczenia wzmacniające**

- wykonaj 12 przysiadów,

- usiądź na podłodze i okręć się 8 razy w prawo i 8 razy w lewo,

- włóż stopy pod kanapę i wykonaj 8 „brzuszków’,

- w leżeniu na plecach, chwyć dłońmi za kanapę i przenieś 9 razy obydwie nogi w kierunku

kanapy i spróbuj dotknąć kanapy stopami,

- usiądź na krawędzi krzesła i wykonaj ruchy nożycowe nogami w górę i w dół po 12 razy

każdą nogą,

**Ćwiczenia różne**  
– 8 razy przenieś poduszeczkę/ woreczek na głowie maszerując z pokoju do kuchni, uważając

aby przedmiot niesiony na głowie nie spadł na podłogę,  
– 6 razy poprowadź piłkę prawą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem,   
– 6 razy poprowadź piłkę lewą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– wykonaj krążenie biodrami 15 razy w prawo i 15 razy w lewo.

**Ćwiczenia lokomocyjne**  
– 4 razy chód na czworakach z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 5 razy chody w przód na całych stopach z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 5 razy chody w przód na palcach z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 4 razy pokonywanie slalomem przeszkód ustawionych w rzędzie (mogą być np. 3 krzesła,

3 poduszki itp.).

**Ćwiczenia skoczne**  
–15 razy podskoki obunóż w górę w miejscu,  
– 7 razy przeskok obunóż ponad poduszką,

– wykonaj 15 „pajacyków”,  
– podskokami obunóż wejdź do każdego pokoju,.  
**Ćwiczenia równoważne**  
– stań na prawej nodze, lewą zginając w kolanie, unieś ręce w bok i wytrzymaj w tej pozycji

20 sekund,

- stań na lewej nodze, prawą zginając w kolanie, unieś ręce w bok i wytrzymaj w tej pozycji

20 sekund.

**Ćwiczenia zwinnościowe i zręcznościowe**  
– stań w rozkroku na szerokość bioder i kozłuj piłkę na przemian prawą i lewą ręką przed

sobą po 10 razy każdą dłonią,

– 12 razy kozłuj piłkę oburącz, zrób 30 sekund przerwy i znowu kozłuj piłkę oburącz 12 razy,

- 15 razy kozłuj piłkę prawą ręką,

- 15 razy kozłuj piłkę lewą ręką,

- 12 razy przetocz piłkę po „ósemce” między kostkami.

**Ćwiczenia rzutne**   
– 10 podań przedmiotu, piłki, poduszki itp. do mamy stojącej 3 metry od Ciebie,

– uklęknij na jednym kolanie i podrzuć 8 razy piłkę oburącz w górę lekko ponad głowę

i chwyć ją oburącz,  
– połóż się na plecach i podrzuć piłkę 8 razy i chwyć ją oburącz,  
– 10 przełóż piłkę/poduszkę wokół bioder raz w lewą, a raz w prawa stronę.

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**w SOSW w Jastrowiu**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 27.04 |  |  |  |
| Środa | 29.04 |  |  |  |
| Czwartek | 30.04 |  |  |  |