**Witajcie uczniowie klasy 5 I !**

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 18.05 do 22.05**

Mam nadzieję, że dacie radę wykonując 6 zadań dziennie przez trzy dni w tygodniu

z zaproponowanego poniżej zestawu, tak aby nie powtarzać zadań.

**Ćwiczenia wzmacniające**

**-** wykonaj 3„pompki” w dwóch seriach,

- wykonaj 5 przysiadów w dwóch seriach,

- włóż stopy pod kanapę i wykonaj 5 „brzuszków’ w dwóch seriach ,

- w leżeniu na plecach, chwyć dłońmi za kanapę i przenieś 5 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 8 razy

każdą nogą,

- usiądź na krawędzi krzesła i wykonaj nożyce poziome nogami 8 razy każdą nogą,

- w leżeniu na plecach, chwyć dłońmi za kanapę i podnieś 6 razy obydwie nogi z piłką

trzymaną między kostkami,

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

uważając aby przedmiot niesiony na głowie nie spadł na podłogę,  
– 5 razy poprowadź piłkę prawą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem w dwóch seriach,   
– 5razy poprowadź piłkę lewą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem w dwóch seriach,  
– wykonaj krążenie biodrami 8 razy w prawo i 8razy w lewo.

**Ćwiczenia lokomocyjne**  
– 3 razy chód na czworakach z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 2 razy chody w podporze tyłem( w pozycji „kraba”) z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 4 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 butelki

napełnione wodą, 3 krzesła itp.).

**Ćwiczenia skoczne**  
–10 razy podskoki obunóż w górę w miejscu w dwóch seriach,  
– 5 razy przeskok obunóż ponad poduszką w dwóch seriach,

– wykonaj 10 „pajacyków”,  
– 2 razy 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

10 sekund w dwóch seriach,

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

10 sekund w dwóch seriach.

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

sobą po 5 razy każdą dłonią,

– 10 razy kozłuj piłkę oburącz w trzech seriach ,

- 10 razy kozłuj piłkę prawą ręką,

- 10 razy kozłuj piłkę lewą ręką,

- 8 razy przetocz piłkę po „ósemce” między kostkami, raz w jedną i raz w drugą stronę,

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

– uklęknij na jednym kolanie i podrzuć 10 razy piłkę oburącz w górę lekko ponad głowę

i chwyć ją oburącz,  
– połóż się na plecach i podrzuć piłkę 5 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 | 18.05 |  |  |  |
| Środa | 20.05 |  |  |  |
| Czwartek | 21.05 |  |  |  |