**Witajcie uczniowie klasy 5 I !**

Minął kolejny tydzień kiedy przebywamy w domu i rozpoczyna się kolejny tydzień Waszej domowej aktywności fizycznej. Postarajcie się wpisywać aktywności, które zrealizowaliście w ciągu tygodnia np. ćwiczenia, gra itp. do dziennika aktywności ucznia, który znajduje się poniżej. Pamiętajcie, że najważniejsze jest to, aby w każdym z trzech dni w tygodniu poćwiczyć przynajmniej pół godziny i wykonać kilka zadań. Mile widziane są inne Wasze aktywności np. jazda na rowerze, na deskorolce, trucht na świeżym powietrzu itp. 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 wykonaj krótką rozgrzewkę przed zadaniami. W tym tygodniu będziecie podrzucać piłkę, więc znajdź 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, za które otrzymacie pochwały i oceny!

**Poniżej wyszczególnione zadania dla Ciebie !**

**Zadania do wykonania w dniach od 25.05 do 29.05**

Mam nadzieję, że dacie radę wykonując 9 zadań dziennie przez trzy dni w tygodniu

z zaproponowanego poniżej zestawu, tak aby nie powtarzać zadań.

**Ćwiczenia lokomocyjne**  
– 4 razy chód w postawie z rękami wyprostowanymi przed sobą na wysokości barków

z pokoju do kuchni i z powrotem,

– 2 razy chody w podporze tyłem( w pozycji „kraba”) , trzymając na biodrach poduszkę

z pokoju do kuchni i z powrotem,

– 4 razy chód w postawie z rękami wyprostowanymi przed sobą na wysokości barków

trzymając oburącz np. piłkę, poduszkę, itp. z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 3 razy chody w przód na palcach z poduszką na głowie z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 3 razy pokonywanie slalomem przeszkód ustawionych w rzędzie (mogą być np. 3 butelki

napełnione wodą, 3 krzesła itp.) z rękoma w górze trzymającymi oburącz poduszkę.

**Ćwiczenia wzmacniające**

- w leżeniu na plecach, chwyć dłońmi za kanapę i podnieś 8 razy obydwie nogi z poduszką

trzymaną między kostkami,

- w leżeniu tyłem włóż stopy pod kanapę i wykonaj 6 „brzuszków” przenosząc poduszeczkę

trzymaną oburącz nad głową do kanapy

- wykonaj 10 przysiadów z piłką lub poduszeczką trzymaną oburącz przed sobą,

- usiądź na krawędzi krzesła i podnieś 6 razy obydwie nogi z podłogi z poduszką trzymaną

między kostkami,

- usiądź na krawędzi krzesła i wykonaj nożyce poziome nogami 7 razy każdą nogą,

**Ćwiczenia różne**  
– 2 razy potocz piłkę głową maszerując na czworakach na odcinku 3 metrów,  
– 6 razy poprowadź piłkę prawą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem,   
– 2 razy poprowadź piłkę stopami z pokoju do kuchni i z powrotem w podporze tyłem

( w pozycji „kraba”).

**Ćwiczenia skoczne**  
– 8 razy podskoki na prawej nodze w górę w miejscu ( możesz trzymać mamę za dłonie),

– 8 razy podskoki na lewej nodze w górę w miejscu ( możesz trzymać mamę za dłonie),  
– 6 razy przeskok obunóż ponad poduszką,   
– 3 razy podskokami obunóż trzymając dłonie na biodrach wejdź do każdego pokoju.  
**Ćwiczenia równoważne**

– stań na obydwu nogach, unieś ręce przed siebie i wytrzymaj w tej pozycji 25 sekund,  
– 2 razy przejdź na palcach, unosząc ręce w bok z pokoju do kuchni i z powrotem.

**Ćwiczenia zwinnościowe i zręcznościowe**  
– w klęku na obydwu kolanach kozłuj piłkę na przemian prawą i lewą ręką przed

sobą po 15 razy każdą dłonią,

– 12 razy kozłuj piłkę oburącz,

- 12 razy kozłuj piłkę prawą ręką klęcząc na prawym kolanie,

- 12 razy kozłuj piłkę lewą ręką klęcząc na lewym kolanie.

**Ćwiczenia rzutne**   
– 6 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 6 razy i chwyć ją oburącz.

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**w SPS w Pile**

………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Wtorek | 26.05 |  |  |  |
| Środa | 27.05 |  |  |  |
| Czwartek | 28.05 |  |  |  |