**Witajcie uczniowie klasy 5 I !**

Minął kolejny tydzień kiedy przebywamy w domu i przedostatni tydzień roku szkolnego 2019/2020. Postarajcie się nadal wpisać aktywności, które zrealizowaliście w ciągu tygodnia np. ćwiczenia, gra itp. do dziennika aktywności ucznia, który znajduje się poniżej. 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 chciałbym abyście wyszli z domu zabierając ze sobą mamę lub tatę i dowolną piłkę dętą oraz 5 butelek napełnionych wodą lub 5 sporych kamieni. Znajdźcie dowolne miejsce o równym i płaskim podłożu. Mam nadzieję, że nie będzie padał deszcz. ŻYCZĘ POWODZENIA.

**Poniżej wyszczególnione zadania dla Was!**

**Zadania do wykonania w dniach od 15.06 do 19.06**

Mam nadzieję, że dacie radę wykonując 10 zadań dziennie przez trzy dni w tygodniu

z zaproponowanego poniżej zestawu, tak aby nie powtarzać zadań.

**Ćwiczenia wzmacniające**

**-** wykonaj 10skłonów w przód i 10 w tył z piłką trzymaną oburącz w dwóch seriach,

- wykonaj 10 przysiadów z piłką trzymaną oburącz w wyprostowanych rękach na wysokości

barków,

- wykonaj 5 krążeń całego tułowia w jedną stronę i 5 w drugą stronę z piłką trzymaną

oburącz,

- włóż piłkę między kostki, ręce połóż na biodrach i wykonaj po 10 skłonów w bok w jedną

i 10 w drugą stronę,

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

- stań w rozkroku i przenieś 8 razy piłkę wokół bioder w jedną i 8 w druga stronę,

- włóż piłkę między kostki i wykonaj krążenie biodrami 10 razy w prawo i 10 razy w lewo,

- trzymając piłkę oburącz, wykonaj 10 podskoków obunóż w górę w miejscu w dwóch

seriach,

- stań na obydwu nogach, unieś ręce w przód z piłką trzymaną oburącz i wytrzymaj w tej

pozycji 10 sekund,

- stań na prawej nodze, lewą zginając w kolanie, unieś ręce w przód z piłką trzymaną oburącz

i wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund,

- stań na lewej nodze, prawą zginając w kolanie, unieś ręce w przód z piłką trzymaną oburącz

i wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund,

**Ćwiczenia sprawnościowe piłkarza**  
– 5 podań piłki wewnętrzną częścią stopy prawej do mamy stojącej 5 metrów od Ciebie,

– 5 podań piłki wewnętrzną częścią stopy lewej do mamy stojącej 5 metrów od Ciebie,  
– 5 razy poprowadź piłkę prawą stopą od jednego kamienia do drugiego oddalonego o 5 metrów od siebie

w dwóch seriach,   
– 5 razy poprowadź piłkę lewą stopą od jednego kamienia do drugiego oddalonego o 5 metrów od siebie

w dwóch seriach,

- 5 razy prowadząc piłkę nogą pokonaj slalom przeszkód ustawionych w rzędzie (może być np. 5 butelek

napełnionych wodą, 5 kamieni, 5 patyków itp.),

**Ćwiczenia sprawnościowe koszykarza**  
- 10 podań piłki sprzed klatki piersiowej do mamy stojącej 5 metrów od Ciebie,

- 10 podań piłki sprzed klatki piersiowej kozłem do mamy stojącej 5 metrów od Ciebie,  
- 3 razy z piłką pod pachą pokonaj slalom przeszkód ustawionych w rzędzie (może

być np. 5 butelek napełnionych wodą, 5 kamieni, 5 patyków itp.),

- 5 razy kozłując piłkę pokonaj slalom przeszkód ustawionych w rzędzie (może być np. 5 butelek

napełnionych wodą, 5 kamieni, 5 patyków itp.),

- stań w postawie wyprostowanej i podrzuć 15 razy piłkę oburącz w górę lekko ponad głowę i chwyć ją

oburącz,

- uklęknij na jednym kolanie i podrzuć 15 razy piłkę oburącz w górę lekko ponad głowę i chwyć ją oburącz,

- stań w rozkroku na szerokość bioder i kozłuj piłkę na przemian prawą i lewą ręką przed sobą po 20 razy

każdą dłonią,

- 10 razy kozłuj piłkę oburącz w trzech seriach ,

- 15 razy kozłuj piłkę prawą ręką w trzech seriach,

- 15 razy kozłuj piłkę lewą ręką w trzech seriach,

- 5 razy kozłuj wokół mamy prawa ręką i 5 razy lewą ręką,

- 10 razy potocz piłkę do mamy prawą ręką i 10 razy lewą ręką,

- 8 razy w marszu podrzuć piłkę w górę lekko ponad głowę i chwyć ją oburącz.

**TRZYMAM ZA WAS KCIUKI – POWODZENIA ŻYCZĘ….**

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**w SOSW w Jastrowiu**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 15.06 |  |  |  |
| Środa | 17.06 |  |  |  |
| Czwartek | 18.06 |  |  |  |