**Witajcie uczniowie klasy 5I!**

W sytuacji dalszego zagrożenia koronawirusem w naszym kraju, nie pozostaje nam nic innego jak kontynuować lekcję w-fu w domu. Realizacja lekcji w tym tygodniu będzie w postaci waszej tygodniowej aktywności ruchowej i realizacji podstawy programowej w różnych formach. Postarajcie się wpisywać aktywności, które zrealizowaliście w ciągu tygodnia do dziennika aktywności ucznia, który znajduje się poniżej. W każdym tygodniu będą nowe zadania i pomysły, które będą umieszczone na stronie szkoły. Najważniejsze jest to, aby w każdym z czterech 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. Ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń, trampki i wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. 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!

**Poniżej wyszczególnione zadania dla Was!**

Wykonaj 10 zadań dziennie przez trzy dni w tygodniu z zaproponowanego poniżej zestawu, tak aby nie powtarzać zadań.

**Ćwiczenia korekcyjne**
– 2 razy chód na czworakach z pokoju do kuchni i z powrotem,
– 2 razy przetaczanie po miękkim podłożu „Naleśnik”,
– 2 razy chody w przód na palcach z pokoju do kuchni i z powrotem,
– 2 razy chody tyłem z pokoju do kuchni i z powrotem,
– 3 razy pokonywanie slalomem przeszkód ustawionych w rzędzie (mogą być np. 3 krzesła,

 3 poduszki itp.).

**Ćwiczenia skoczne**
–10 razy podskoki obunóż w górę w miejscu,
– 3 razy przeskok obunóż ponad poduszką,
– 10 razy podskoki na prawej nodze w miejscu,
– 10 razy podskoki na lewej nodze w miejscu,
– podskokami obunóż wejdź do każdego pokoju,.
**Ćwiczenia równowagi ciała**
– 2 razy przejścia po linii w korytarzu na palcach,

- 2 razy przejścia po linii w korytarzu na piętach.,
**Ćwiczenia zwinnościowo - zręcznościowe**
– 5 razy wykonaj padnij – powstań,
– 10 razy kozłuj piłkę oburącz,

- 10 razy kozłuj piłkę prawą ręką,

- 10 razy kozłuj piłkę lewą ręką,

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

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

– 10 rzutów małym przedmiotem ( może być woreczek, piłeczka itp.) z celowaniem do pudła

 z góry w dół z ok 0,5 m odległości od celu,
– 9 rzutów przedmiotem do pudełka, po każdych 3 rzutach stopniowe zwiększanie

 odległości,
– 10 przełóż piłkę/poduszkę wokół bioder raz w lewą, a raz w prawa stronę.
**Ćwiczenia wzmacniające**

- wykonaj 3 „pompki”,

- wykonaj 10 „pajacyków”,

- wykonaj 10 przysiadów,

- usiądź na podłodze i okręć się 6 razy w prawo i 6 razy w lewo,

- włóż stopy pod kanapę i wykonaj 5 „brzuszków’.
**Ćwiczenia różne**
– 6 razy przenieś poduszeczkę/ woreczek na głowie maszerując z pokoju do kuchni,
– 5 razy potocz piłkę prawą ręką z pokoju do kuchni i z powrotem,
– 5 razy potocz piłkę lewą ręką z pokoju do kuchni i z powrotem,
– przez 30 sekund wykonaj „rowerek”,
– stań na palcach przez 30 sekund,
– wykonaj krążenie bioder 10 razy w prawo i 10 razy w lewo.

**Zeszyt aktywności ucznia**

……………………………………………………………

( imię i nazwisko )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania aktywności | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 20.04 |  |  |  |
| Środa | 22.04 |  |  |  |
| Czwartek | 23.04 |  |  |  |