**Witajcie uczniowie klasy 3 PP A!**

W sytuacji pandemii koronawirusa w naszym kraju, nie pozostaje nam nic innego jak kontynuować w-f w domu. Realizacja zajęć ruchowych w tym tygodniu będzie w formie gry planszowej.

Poniżej znajdziecie plansze do gry, na której należy odczytywać zadanie , które wylosowaliście rzucając kostką do gry lub odczytując los na kartce (wcześniej należy wykonać 6 losów na małych kartkach i ponumerować je od 1 do 6. Po każdym wyciagnięciu kartki z pudełka do losowania, los wraca do pudełka).

Do zajęć ruchowych w domu potrzebne będą:

1. Wolna przestrzeń ( bezpieczne miejsce do wykonywania ćwiczeń), 2. Strój sportowy ( koszulka, spodenki,), 3. Kostka do gier planszowych lub papierowe losy.

Każde zajęcia ruchowe w domu należy poprzedzić krótką rozgrzewką!

Poniżej karta pracy ucznia, w której należy wpisać datę, wykonane ćwiczenia i podpis rodzica lub opiekuna. Za systematyczne wykonywanie ćwiczeń i przedłożeniu karty pracy ucznia w domu nauczycielowi, uczeń otrzyma po powrocie do szkoły serdeczne gratulacje!! Najważniejsze, aby w miarę możliwości ćwiczyć systematycznie zaczynając grę od startu do mety –2 razy w ciągu dnia ( **poniedziałek, środa, czwartek)**!! ŻYCZĘ POWODZENIA W WYSIŁKU i ZDROWIA DLA WSZYSTKICH!!

P. S. Jak pojawią się jakieś pytania lub niejasności proszę o kontakt. Będę dostępny na dyżurze telefonicznym w każdy poniedziałek, wtorek i czwartek od 12:00 – 15:00,

Tel. 602837785. Pozdrawiam – Dariusz C.

KARTA PRACY UCZNIA W DOMU **Imię nazwisko ucznia: Klasa:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp | DataPodpis rodzica/ opiekuna | Ćw 120 przysiadów | Ćw 215 Skłonów tułowia w przód | Ćw 315 Skłonów tułowia w tył | Ćw 4Wykonaj po10 skłonów tułowia w bok w każda stronę | Ćw 5Tocz piłkę lewą ręką z pokoju do kuchni i z powrotem | Ćw 6Wykonaj12 „pompek” | Ćw 7Wykonaj kozłowanie piłki 25 x prawą ręką | Ćw 8Przekładanie 20 razy piłki wokół bioder w jedną i drugą stronę | Ćw 9Przetoczenia 15 razy piłki po „ósemce” między kostkami nóg | Ćw 10Wykonaj 30 podskoków obunóż | Ćw 11Wykonaj 15 „brzuszków” wkładając stopy pod kanapę | Ćw 12Wykonaj kozłowanie piłki 25 x lewą ręką | Ćw 13Przetocz 15 x piłkę pod wysoko uniesioną klatką piersiową | Ćw 14Wykonaj kozłowanie piłki 15 x oburącz |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



