**![football-147854_640[1]]() ![basketball-155997_960_720[1]]() ![football-147854_640[1]]() ![football-147854_640[1]]() ![basketball-155997_960_720[1]]()**

**Witajcie uczniowie klasy 5 I!**

Nadal trwa pandemia koronawirusa w naszym kraju, więc dalej kontynuujemy w-f w domu. Realizacja zajęć ruchowych w tym tygodniu będzie w formie zabawy alfabetycznej. Poniżej znajdziecie plansze do zabawy, na której należy odczytać zadanie. Np. Imię Twojej mamy to: ANIA, więc wykonujesz 8 „pajacyków”, 10 sekund maszerujesz na czworakach, wykonujesz 12 krążeń ramion w przód i 12 w tył i na koniec znowu 8 „pajacyków”, a odczytując hasło na poniedziałek, postępujesz jak z imieniem mamy.

Do zajęć ruchowych w domu potrzebne będą:1. Wolna przestrzeń ( bezpieczne miejsce do wykonywania ćwiczeń), 2. Strój sportowy ( koszulka, spodenki,),

3. szklanka lub butelka wody. 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 i ocenę!! Najważniejsze, aby w miarę możliwości ćwiczyć systematycznie. 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 wtorek i czwartek od 10:00 – 15:00,

Tel. 602837785. Pozdrawiam – Dariusz C.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek 11.05. | Środa 13.05. | Czwartek 14.05. |
| Napisz, które ćwiczenia wykonałeś/aś |  |  |  |
| Napisz ile minut ćwiczyłeś/aś |  |  |  |
| Podpis rodzica |  |  |  |

**Ćwiczenia w załączniku.**
Każda literka to inne ćwiczenie - robimy 15- 20 razy lub 20-30 sekund

**Poniedziałek** – ćwiczymy imię **MAMY** i hasło **SZKOŁA JEST FAJNA I TĘSKNIĘ**

**Środa** – ćwiczymy imię **SWOJE** i hasło **OWOCE I WARZYWA SĄ ZDROWE**
**Czwartek** - ćwiczymy imię **BABCI** i hasło **PO WYCH. FIZYCZNYM BĘDĘ SILNY**

**A** - 8 „pajacyków”

**Ą** – 15 sekund biegu w miejscu

**B** – 8 „brzuszków”

**C** – 10 przysiadów

**D** – 10 skłonów w przód

**E** – 10 skłonów w tył

**Ę** – 20 sekund „rowerek”

**F** – 10 skłonów w prawą i 10 skłonów w lewą stronę

**G** – 12 krążeń bioder w prawą i 12 krążeń w lewą stronę

**H** – 15 skłonów głową w przód i 15 skłonów głową w tył

**I** – 12 krążeń ramion w przód i 12 krążeń ramion w tył

**J** – 15 sekund marszu z wysokim unoszeniem kolan

**K** – 8 przetoczeń po dywanie „naleśnik” w prawą stronę

**L** – 8 skłonów w tył z leżenia przodem

**Ł** – 10 sekund stój na jednej nodze

**M** – 10 podskoków obunóż

**N** – 10 sekund marszu na czworakach

**O** – 15 sekund kozłowania piłką oburącz

**P** – 15 sekund bicie braw stopami w siadzie podpartym

**R** – 15 podskoków na jednej nodze

**S** – 15 sekund w leżeniu przodem unoszenie na przemian w górę lewej i prawej nogi

**T** – 10 razy w prawo i 10 razy w lewo przełóż piłkę wokół bioder

**W** – 8 przetoczeń po dywanie „naleśnik” w lewą stronę

**U** – 15 razy przetocz piłkę po „ósemce” między kostkami stóp

**Y** – 10 razy unieś nogi w górę w leżeniu na plecach

**Z** – 10 wymachów nogą prawą opierając się o ścianę lewą ręką

**Ż** - 10 sekund marszu w podporze tyłem w pozycji „kraba”

 ![basketball-155997_960_720[1]]() ![football-147854_640[1]]() ![basketball-155997_960_720[1]]()