**![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 3PPA!**

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 zabawy alfabetycznej.

Poniżej znajdziecie plansze do zabawy, na której należy odczytać zadanie. Np. Imię Twojej mamy to: ANIA, więc wykonujesz 5 „pajacyków”, 10 sekund maszerujesz na czworakach, wykonujesz 5 krążeń ramion w przód i 5 w tył i na koniec znowu 5 „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,).

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 30.03. | Wtorek 31.03. | Środa 01.04. | Czwartek 02.04. | Piątek 03.04. |
| Zaznacz „X” jeśli ćwiczyłeś |  |  |  |  |  |
| Napisz ile minut ćwiczyłeś |  |  |  |  |  |
| Podpis rodzica/opiekuna |  |  |  |  |  |

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

Poniedziałek – ćwiczymy imię **MAMY** i hasło **SZKOŁA JEST OK**

Wtorek - ćwiczymy imię T**ATY** i hasło **PO W-F BĘDĘ SILNY/A**

Środa – ćwiczymy imię **SWOJE** i hasło **OWOCE SĄ ZDROWE**
Czwartek - ćwiczymy imię **BABCI** i hasło **JEDZ WARZYWA**
Piątek - ćwiczymy imię **DZIADKA** i hasło **SZANUJ ZIELEŃ**

**A** - 15 „pajacyków”

**Ą** – 20 sekund biegu w miejscu

**B** – 10 „brzuszków”

**C** – 15 przysiadów

**D** – 15 skłonów w przód

**E** – 15 skłonów w tył

**Ę** – 30 sekund „rowerek”

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

**G** – 10 krążeń bioder w prawą i 10 krążeń w lewą stronę

**H** – 10 skłonów głową w przód i 10 skłonów głową w tył

**I** – 15 krążeń ramion w przód i 15 krążeń ramion w tył

**J** – 20 sekund marszu z wysokim unoszeniem kolan

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

**L** – 10 skłonów w tył z leżenia przodem

**Ł** – 15 sekund stój na jednej nodze

**M** – 15 podskoków obunóż

**N** – 15 sekund marszu na czworakach

**O** – 20 sekund kozłowania piłką oburącz

**P** – 20 sekund bicie braw stopami w siadzie podpartym

**R** – 15 podskoków na jednej nodze

**S** – 20 sekund w leżeniu przodem unoszenie na przemian w górę lewej i prawej nogi

**T** – 15 razy w prawo i 15 razy w lewo przełóż piłkę wokół bioder

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

**U** – 20 razy przetocz piłkę po „ósemce” między kostkami stóp

**Y** – 15 razy unieś nogi w górę w leżeniu na plecach

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

**Ż** - 20 sekund marszu w podporze tyłem w pozycji „kraba”

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