**Witam uczennicę i uczniów klasy 5 I!!**

W sytuacji pandemii koronawirusa w naszym kraju, nie pozostaje nam nic innego jak poruszać się w domu. Realizacja zajęć ruchowych będzie w formie gry,

ruletki z ćwiczeniami. Poniżej link do gry, który należy skopiować i wkleić w wyszukiwarce :

klasa 5 <https://wordwall.net/pl/resource/993294> .

Do zajęć ruchowych w domu potrzebne będą:

1. Wolna przestrzeń ( bezpieczne miejsce do wykonywania ćwiczeń), 2. Strój sportowy ( koszulka, spodenki,), 3. Właściwa motywacja.

Każde zajęcia ruchowe w domu należy poprzedzić krótką rozgrzewką! (kilka skłonów w przód i w tył, skłony boczne, kilka przysiadów, itp.)

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 od 5-6 ćwiczeń dziennie ( Zawisza 4-5 ćwiczeń), stopniowo zwiększając ilość ćwiczeń w ciągu kolejnych dni!! 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, środę i czwartek od 12:00 – 15:00,

Tel. 602837785. Pozdrawiam – Dariusz C.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp | Data | Ćw 1  Krążenia ramion w tył | Ćw 2  Skręty tułowia stojąc | Ćw 3  Krążenia bioder | Ćw 4  Wykonaj„Pajacyki” | Ćw 5  Bieg w miejscu z unoszeniem kolan „skip A” | Ćw 6  Bieg w miejscu z uderzeniem piętami o pośladki „ skip C” | Ćw 7  Krążenia ramion w przód oburącz | Ćw 8  Unieś biodra w leżeniu tyłem | Ćw 9  W klęku Unieś jednocześnie rękę prawą i nogę lewą, następnie odwrotnie | Ćw 10  Wykonaj brzuszki wkładając stopy pod kanapę | Ćw 11  Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem | Ćw 12  Wykonaj brzuszki ze skrętem tułowiawkładając stopy pod kanapę | Ćw 13  Wykonaj swobodny bieg w miejscu | Podpis rodzica/ opiekuna |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |