**Witam Oliwię Ż, Oliwię Ł, Julię J, Wiktorię t, Darię S, Krystiana W, Wojtka S. i Macieja M.!**

Minął tydzień kiedy przebywamy w domu i rozpoczął się kolejny tydzień Waszej domowej aktywności ruchowej. Postarajcie się wpisywać aktywności, które zrealizowaliście w ciągu tygodnia np. ćwiczenia, gra itp. do dziennika aktywności ucznia, który znajduje się poniżej. W każdym tygodniu będą nowe zadania, które umieszczę na stronie Waszej Klasy. Najważniejsze jest to, aby w każdym z trzech 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 i w trakcie przerw między ćwiczeniami pić wodę, odpowiednio się nawadniając. Ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń, trampki i wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. W tym tygodniu będziecie podrzucać piłkę, więc znajdźcie takie miejsce, aby nie uszkodzić urządzeń i przedmiotów kruchych w pokoju.

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 i oceny!

**Poniżej wyszczególnione zadania dla Was!**

**Zadania do wykonania w dniach od 23.11 do 27.11**

Mam nadzieję, że dacie radę wykonując 12 zadań dziennie przez trzy dni w tygodniu z zaproponowanego poniżej zestawu, tak aby nie powtarzać zadań.

**Ćwiczenia wzmacniające**

**-** wykonaj 15„pompek” – chłopcy/5„pompek” - dziewczęta,

- wykonaj 20 przysiadów,

- usiądź na podłodze i okręć się 10 razy w prawo i 10 razy w lewo,

- włóż stopy pod kanapę i wykonaj 20 „brzuszków” – chłopcy/15- dziewczęta,

- w leżeniu na plecach, chwyć dłońmi za kanapę i przenieś 20 chł./15 dz. razy obydwie nogi w kierunku

kanapy i spróbuj dotknąć kanapy stopami,

- usiądź na krawędzi krzesła i wykonaj ruchy nożycowe nogami w górę i w dół po 20 chł./15 dz. razy

każdą nogą,

**Ćwiczenia różne**  
– 12 razy przenieś poduszeczkę/ woreczek na głowie maszerując z pokoju do kuchni,

uważając aby przedmiot niesiony na głowie nie spadł na podłogę,  
– 12 razy poprowadź piłkę prawą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem,   
– 12 razy poprowadź piłkę lewą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– wykonaj krążenie biodrami 15 razy w prawo i 15 razy w lewo.

**Ćwiczenia lokomocyjne**  
– 5 chł./3 dz. razy chód na czworakach z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 5 razy chody w przód na całych stopach z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 5 razy chody w przód na palcach z pokoju do kuchni i z powrotem,  
– 6 razy pokonywanie slalomem przeszkód ustawionych w rzędzie (mogą być np. 3 krzesła,

3 poduszki itp.).

**Ćwiczenia skoczne**  
–20 razy podskoki obunóż w górę w miejscu,

- 10 razy podskoki na prawej nodze w górę w miejscu,

- 10 razy podskoki na lewej nodze w górę w miejscu,  
– 10 razy przeskok obunóż ponad poduszką,

– wykonaj 20 chł./15 dz. „pajacyków”,  
– 3 chł./2 dz. razy podskokami obunóż wejdź do każdego pokoju.  
**Ćwiczenia równoważne**  
– stań na prawej nodze, lewą zginając w kolanie, unieś ręce w bok i wytrzymaj w tej pozycji

30 sekund,

- stań na lewej nodze, prawą zginając w kolanie, unieś ręce w bok i wytrzymaj w tej pozycji

30 sekund.

**Ćwiczenia zwinnościowe i zręcznościowe**  
– stań w rozkroku na szerokość bioder i kozłuj piłkę na przemian prawą i lewą ręką przed

sobą po 20 razy każdą dłonią,

– 30 razy kozłuj piłkę oburącz, zrób 30 sekund przerwy i znowu kozłuj piłkę oburącz 30 razy,

- 30 razy kozłuj piłkę prawą ręką,

- 30 razy kozłuj piłkę lewą ręką,

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

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

– uklęknij na jednym kolanie i podrzuć 15 razy piłkę oburącz w górę lekko ponad głowę

i chwyć ją oburącz,  
– połóż się na plecach i podrzuć piłkę 12 razy i chwyć ją oburącz,  
– 15 przełóż piłkę/poduszkę wokół bioder raz w lewą, a raz w prawa stronę.

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**w SOSW w Jastrowiu**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Poniedziałek | 23.11 |  |  |  |
| Środa | 25.11 |  |  |  |
| Czwartek | 26.11 |  |  |  |