**Witam Daniela R, Michała K, Bartka W, Jakuba G, Mateusza B, Konrada S, Arona P. i Dawida D. z kl. 3 PP C !**

W sytuacji pandemii koronawirusa w naszym kraju i przejściu na zdalne nauczanie, nie pozostaje nic innego jak rozpocząć zajęcia wychowania fizycznego w domu lub na świeżym powietrzu. Realizacja zajęć ruchowych w tym tygodniu będzie w formie gry planszowej.

Poniżej znajdziecie plansze do gry, na której należy odczytywać zadanie , które wylosowałeś 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 lub na świeżym powietrzu potrzebne będą:

1. Wolna przestrzeń ( bezpieczne miejsce do wykonywania ćwiczeń), 2. Strój sportowy ( koszulka, spodenki, dres), 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 (**wtorek, czwartek i piątek**) !! 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, czwartek i piątek od 16:00 – 17:00,

Tel. 602837785. Pozdrawiam – Dariusz C.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp | DataPodpis rodzica / opiekuna | Ćw 115przysiadów | Ćw 212 Skłonów tułowia w przód | Ćw 312 Skłonów tułowia w tył | Ćw 4Wykonaj po 10 skłonów tułowia w bok w każda stronę | Ćw 530 sekund biegu w miejscu z unoszeniem kolan „skip A” | Ćw 6Wykonaj5 lub 12 „pompek” | Ćw 730 sek. biegu w miejscu z uderzeniem piętami o pośladki„ skip C” | Ćw 8Przekładanie 15 razy piłki wokół bioder w jedną i drugą stronę | Ćw 9Przetoczenia 15 razy piłki po „ósemce” między kostkami nóg | Ćw 10Wykonaj 20 podskoków obunóż | Ćw 11Wykonaj 12 „brzuszków” wkładając stopy pod kanapę | Ćw 12Wykonaj 12 x „padnij – powstań” | Ćw 13Wykonaj kozłowanie piłki 10 x prawą i lewą ręką | Ćw 14Wykonaj w leżeniu na plecach „rowerek” w 30 sekund |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



