**Witajcie uczniowie klasy 3 PP A na zajęciach sportowych !**

 Zaczynamy pierwszy tydzień kiedy przebywamy w domu i rozpoczynamy zajęcia sportowe Waszej domowej aktywności ruchowej. Postarajcie się wpisywać aktywności, które zrealizowaliście w ciągu tygodnia np. ćwiczenia, gra, jazda na rowerze 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 tygodniu, w ramach zajęć sportowych poćwiczyć przynajmniej 45 minut 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 piłkę dętą oraz wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. W tym tygodniu będziecie podrzucać piłkę, więc znajdźcie takie miejsce, aby nie uszkodzić urządzeń i przedmiotów kruchych w pokoju lub najlepiej wyjdźcie na dwór i znajdźcie kawałek utwardzonego placu lub np. „Orlik” . Zabierzcie ze sobą mamę lub tatę.

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 17.11 do 20.11**

Mam nadzieję, że dacie radę wykonać te zadania w ciągu 45 minut lub nieco dłużej

z zaproponowanego poniżej zestawu, tak aby nie powtarzać zadań.

**Ćwiczenia wzmacniające**

**-** wykonaj 10„pompek” w dwóch seriach,

- wykonaj 15 przysiadów z piłką trzymaną przed sobą w dwóch seriach,

- wykonaj 15 „pajacyków” w dwóch seriach,

- 20 razy przełóż piłkę/poduszkę wokół bioder raz w lewą, a raz w prawa stronę,

– wykonaj krążenie biodrami 10 razy w prawo i 10 razy w lewo.

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

 uważając aby przedmiot niesiony na głowie nie spadł na podłogę,( lub na dystansie

 5 metrów na świeżym powietrzu),
– 10 razy poprowadź piłkę prawą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem w dwóch seriach,

 ( lub na dystansie 10 metrów na świeżym powietrzu),
– 10 razy poprowadź piłkę lewą stopą z pokoju do kuchni i z powrotem w dwóch seriach,

 ( lub na dystansie 10 metrów na świeżym powietrzu),

**Ćwiczenia lokomocyjne**
– 5 razy chody w przód na palcach z pokoju do kuchni i z powrotem, ( lub na dystansie

 10 metrów na świeżym powietrzu),

– 6 razy pokonywanie slalomem przeszkód ustawionych w rzędzie (mogą być np. 3 butelki

 napełnione wodą, 3 krzesła, 3 większe kamienie itp.).

**Ćwiczenia skoczne**
–15 razy podskoki obunóż w górę w miejscu w dwóch seriach,
– 7 razy przeskok obunóż ponad poduszką lub kamieniem w dwóch seriach,

– wykonaj 10 „pajacyków”,
– 3 razy podskokami obunóż wejdź do każdego pokoju ( lub na dystansie

 5 metrów na świeżym powietrzu),
**Ćwiczenia równoważne**
– stań na prawej nodze, lewą zginając w kolanie, unieś ręce w bok i wytrzymaj w tej pozycji

 20 sekund w dwóch seriach,

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

 20 sekund w dwóch seriach.

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

 sobą po 25 razy każdą dłonią,

– 30 razy kozłuj piłkę oburącz w trzech seriach ,

- 30 razy kozłuj piłkę prawą ręką,

- 30 razy kozłuj piłkę lewą ręką,

- 15 razy przetocz piłkę po „ósemce” między kostkami, raz w jedną i raz w drugą stronę,

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

– uklęknij na jednym kolanie i podrzuć 20 razy piłkę oburącz w górę lekko ponad głowę

 i chwyć ją oburącz,
– połóż się na plecach i podrzuć piłkę 15 razy i chwyć ją oburącz.

**Dziennik z zakresu zajęć sportowych ucznia**

**w SOSW w Jastrowiu**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Środa | 18.11.20 |  |  |  |