



**Witajcie Natalio C, Łukaszu B.**

**i Michale S. !**

W sytuacji pandemii i nauczania zdalnego, będziecie musieli popracować w ramach wychowania fizycznego w domu samodzielnie. W tym tygodniu proponuję kilka ćwiczeń ogólnorozwojowych, które umożliwią Wam stać się silniejszymi. Kolejność ćwiczeń jest dowolna. Wykonane ćwiczenia zapiszcie w dzienniczku tygodniowej aktywności. Pamiętajcie również o tym, aby do każdych ćwiczeń odpowiednio się przygotować i w trakcie przerw między ćwiczeniami pić wodę, odpowiednio się nawadniając. Najważniejsze jest to, aby w ramach zajęć wych. fizycznego poćwiczyć przynajmniej 3 x 45 minut. P. S. Jak pojawią się jakieś pytania lub niejasności proszę o kontakt. Będę dostępny na dyżurze telefonicznym w każdy czwartek i piątek od 12:00 – 15:00, tel. 602837785. Pozdrawiam – Dariusz C.



**Zestaw ćwiczeń w tym tygodniu:**

1. 5 skłonów tułowia w przód i 5 skłonów tułowia w tył,
2. wykonaj 5 skłonów tułowia w bok w prawą i lewą stronę,
3. wykonaj krążenie bioder 10 razy w prawa i 10 razy w lewą stronę,
4. zrób 8 przysiadów,
5. połóż się na plecach i przez 1 minutę wykonaj „rowerek”,
6. siądź na brzegu krzesła z odchylonym tułowiem ku tyłowi i wyprostowanymi kolanami – wykonaj naprzemienne ruchy nogami w górę i w dół(„nożyce”), po 8 razy każdą nogą,
7. wykonaj 8 przysiadów z wysokim unoszeniem pięt, ręce wsparte o ścianę lub podane rodzicowi,
8. zrób kulkę z papieru i w staniu chwyć ją palcami stopy i wrzuć ją do określonego celu, np. pudełka po 8 razy prawą i 8 razy lewą nogą,
9. w staniu wkładanie na krzesełko i zdejmowanie papierowej kulki palcami jednej drugiej stopy po 6 razy,
10. w staniu tyłem do ściany z książką na głowie – wypychanie książki w górę,
11. wykonaj 10 kroków marszu w wysokim wspięciu na palcach i 10 kroków swobodnego chodu – powtarzając taki cykl 2 razy,
12. w siadzie skrzyżnym ręce na kolanach z oparciem pleców o ścianę – wznos ramion przodem w górę – wdech, powrót ramion na kolana – powolny wydech 10 razy,
13. w siadzie ugiętym stopy pod szafą lub trzymane przez rodzica, ręce wzdłuż tułowia – powolny opad tułowia do leżenia tyłem i powrót do siadu 8 powtórzeń,
14. w leżeniu przodem ręce pod brodą – naprzemienne unoszenie prostych nóg w górę po 6 powtórzeń,
15. 3 razy chody w przód na palcach z poduszką na głowie z pokoju do kuchni i z powrotem,
16. 2 razy chody w podporze tyłem( w pozycji „kraba”) , trzymając na biodrach poduszkę

 z pokoju do kuchni i z powrotem,

1. w leżeniu na plecach, chwyć dłońmi za kanapę i podnieś 6 razy obydwie nogi z poduszką trzymaną między kostkami,
2. w leżeniu tyłem włóż stopy pod kanapę i wykonaj 6 „brzuszków” przenosząc poduszeczkę trzymaną oburącz nad głową do kanapy.

**TRZYMAM ZA WAS KCIUKI – POWODZENIA ŻYCZĘ….**

**Dziennik tygodniowej aktywności ucznia**

**w SOSW w Jastrowiu**

…………………………………………………………… ……………………………

( imię i nazwisko ) ( klasa )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień Tygodnia | Data | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis opiekuna/rodzica |
| Środa | 25.11.20 |  |  |  |
| Czwartek | 26.11.20 |  |  |  |
| Piątek | 27.11.20 |  |  |  |

