

PONIEDZIAŁEK 27.04.2020r.

Temat	Wzmacnianie wszystkich partii ciała poprzez zabawę w sportową planszówkę
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Wzmacnianie mięśni nóg i rąk2. Wzmacnianie mięśni brzucha3. Rozwój logicznego myślenia i kreatywności
Materiały i ćwiczenia	<p>Do tego zadania będzie potrzebna piłka tenisowa lub inna, którą uczeń będzie w stanie złapać w jedną rękę.</p> <p>Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką:</p> <ul style="list-style-type: none">20 pajacyków normalnych20 pajacyków do przodu20 pajacyków na zmianę10 przysiadów <p>W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę</p> <p>W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p>ZADANIE:</p> <p>Sportowa planszówka dla najmłodszych</p> <p>Jeśli nie masz kostki do gry w domu, skorzystaj z generatora rzutów kostką, klikając w link: https://generujemy.pl/rzut_kostka</p> <p>PORUSZAJMY SIĘ! 😊:-)</p> <p>Pomysł i inspiracja: Kreatywny Nauczyciel WF</p> <p>Wykonaj planszówkę tyle razy ile pozwoli Ci czas i Twoje siły ☺</p>

SPORTOWA PLANSZÓWKA

START
15 pajacyków
na rozgrzewkę



20
przysiadów
2.



10
podskoków
obunóż
4.



1.
przejdź jak
rak z kuchni
do pokoju



3.
5 razy
połóż się
na plechach
i wotań

WRÓĆ
NA START
5.

bieg z wysokim
unoszeniem
kolan przez
1 minutę
11.

stań
nieruchomo
na jednej nodze
przez 2 minuty
10.

9.
przejdź
jak wąż
5 metrów

15
brzuszków
8.



10
pompek
6.



20
przeskoków
przez
przedszkodę
12.

zabie skoki
wzdłuż
pokoju
13.



14.
COFNIJ SIĘ
O 2 POLA

20
skłonów
15.

7.
zatańcz
makarenę

META
wykonaj
jaskółkę przez
2 minuty



WTOREK 28.04.2020r.

Temat	Rozwijanie skoczności i wzmacnianie mięśni nóg oraz rąk z jednym przyborem
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Wzmacnianie mięśni korpusu2. Wzmacnianie mięśni nóg i rąk3. Kształtowanie skoczności
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p>Do treningu będziemy potrzebowali ręcznika, dywanu lub maty i własnego ciężaru ciała ☺</p> <p>Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką: 20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów</p> <p>W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p>ZADANIE:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4</p> <p>Na filmie mamy do wyboru 34 ćwiczenia- wybieracie od 6-12 ćwiczeń i robicie je w obwodzie Praca 30s/ 10s na przejście do kolejnego ćwiczenia/ po zakończonym obwodzie 2-3 minut przerwy. Robimy od 2-3 obwodów</p>

ŚRODA 29.04.2020r.

Temat	Rozwijanie kreatywności podczas zajęć ruchowych
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Kształtowanie zwinności2. Wzmacnianie mięśni nóg, tułowia i ramion3. Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej
Materiały i ćwiczenia	<p style="text-align: center;">ZADANIE:</p> <p style="text-align: center;">Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką: 20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p style="text-align: center;">GRA Z KOSTKĄ!</p> <p>Jeśli nie masz kostki do gry w domu, skorzystaj z generatora rzutów kostką, klikając w link: https://generujemy.pl/rzut_kostka</p> <p style="text-align: center;">Rzuć dwoma kostkami i zobacz co wypadło! 😊</p> <p>Znajdź na planszy konfigurację liczb z kostek (np. na pierwszej kostce 3, na drugiej 1, czyli szukasz 3+1) i wykonaj zadanie.</p> <p style="text-align: center;">Modyfikacja dla dwóch osób - rozgrywamy pojedynek w kamień-papier-nożyce. Wygrany rzuca kostkami, a przegrany wykonuje zadanie (lub wymyślcie sobie inne zasady)</p> <p style="text-align: center;">Udanej zabawy! ❤️</p>

1+1
15
podskoków
na prawej
nodze

2+1
10
brzuszków
w



3+1
10 razy
padnij -
powstań



4+1
wykonuj
skip C
przez
minutę

5+1
usiądź na
ziemi i
obkręć się **10**
razy w prawo
i w lewo



1+2
przeturlaj
się
wzdłuż
pokoju

2+2
10x
kotyska
na
brzuchu

3+2
zatańcz
coś na
leżąco

4+2
10
krążen
biodrami
w każdą
stronę

5+2
zatańcz
kaczuski
przez
minutę

6+2
zatańcz
taniec
kowbojski

1+3
20
pajacyków

2+3
30
sekund
skip A

3+3
podbijaj
nogą
papierową
kulkę
przez
minutę

4+3
kłaśnij **20**
razy pod
uniesiony
mi
kolanami

5+3
10x
krążenia
ramion w
tył

6+3
wytrzyma
j minutę w
pozycji
drzewa



1+6
stań w
beZRUCHU
przez
minutę

2+6
15
podskoków
na lewej
nodze

3+6
10
pompek



4+6
skacz
przez
minutę
jak
zając

5+6
podrzuc
kulkę
papieru i
kłaśnij **3**
razy zanim
ją złapiesz

6+6
20
przeskoko
w przez
przeszkodę

1+5
20
przysiadów

2+5
10
skłonów

3+5
skacz
przez
minutę
jak żaba

4+5
podkrokami
na jednej
nodze
wejdź do
każdego
pokoju

5+5
plank
prze **30**
sekund

6+5
stań w
szerokim
rozkroku
na
samych
piętach



1+6
stań na
palcach
przez
minutę

2+6
wytrzyma
przez minutę
w pozycj,
gdzie jedna
noga i łokieć
dotykają ziemi

3+6
przez
minutę
udawaj
kurę

4+6
20x
wymachy
nóg na
boki

5+6
20
podskoków
ze skretem
tułowia

6+6
20
wykroków



CZWARTEK 30.04.2020r.

Temat	Rozwój rywalizacji sportowej poprzez zabawę z rodzicami i rodzeństwem
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Nauka rywalizacji sportowej poprzez zabawę2. Zapoznanie się z zasadami fair play3. Doskonalenie rozwoju sprawności motorycznych i sensorycznych
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p>Do tego zadania będą potrzebne kostki do gry i pionki dla każdego uczestnika. Poprzez grę zachęcamy całą rodzinę do wzięcia udziału w zabawie. Pamiętajcie- wspólna zabawa może poprawić Wasze relacje, zbliżyć się do siebie albo doprowadzić do rozmów, na które nie ma czasu poza „pandemią”.</p> <p>ZADANIE:</p> <p>Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką: 20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 przysiadów</p> <p>W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p>Jeśli nie masz kostki do gry w domu, skorzystaj z generatora rzutów kostką, klikając w link: https://generujemy.pl/rzut_kostka</p> <p>Wykonaj planszówkę tyle razy ile pozwoli Ci czas i Twoje siły ☺</p> <p>Dodatkowo zamieszczam film z informacjami o tym czym jest zachowanie fair play w sporcie ☺ Miłego oglądania ! https://www.youtube.com/watch?v=s5vjbqIPXoU</p>

