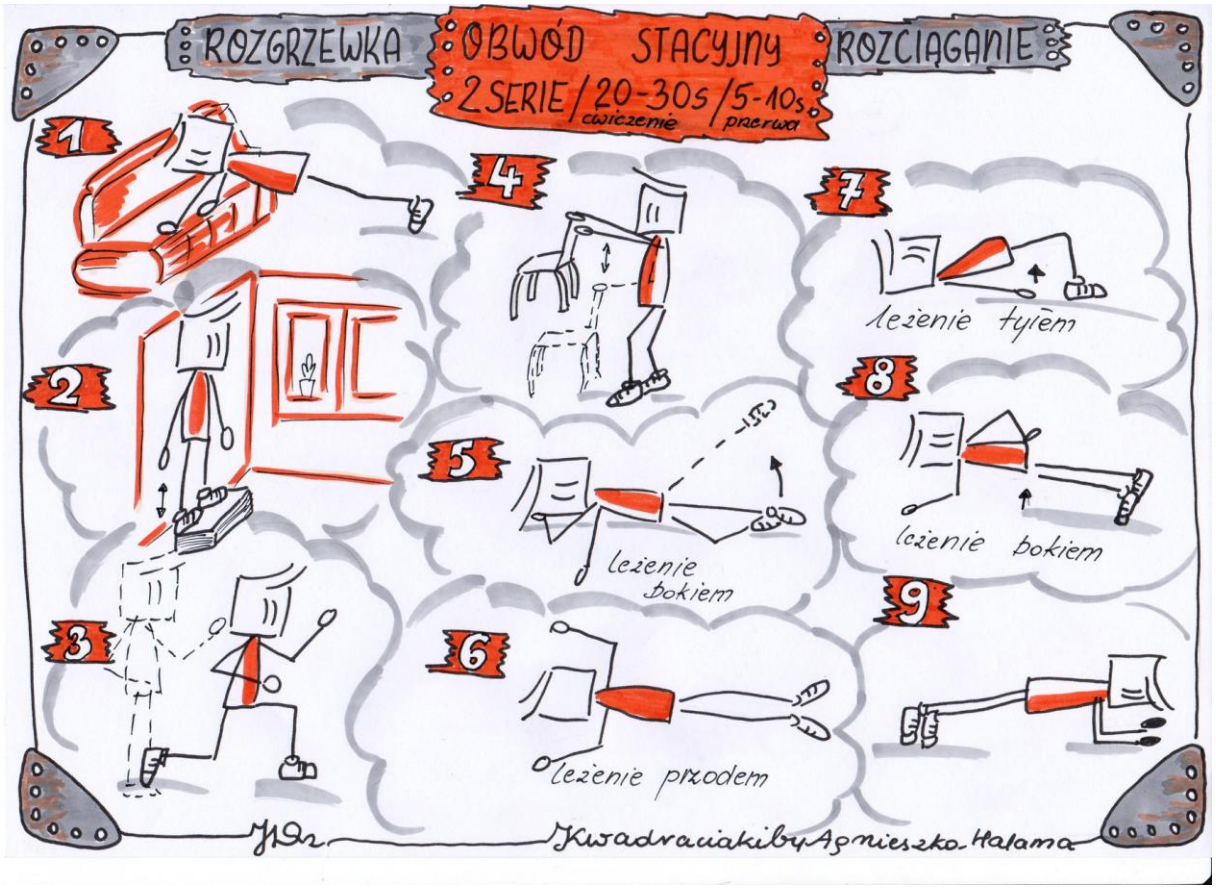
PONIEDZIAŁEK 11.05.2020r.	
Temat	Ćwiczenia wzmacniające całe ciało w obwodzie stacyjnym
Treści kształcenia	1. Wzmacnianie mięsni nóg i rąk 2. Wzmacnianie mięśni brzucha 3. Rozwój logicznego myślenia i kreatywności
Materiały i ćwiczenia	Rozgrzewka: 30 pajacyków Bieg bokserski 20s Krążenia ramion w przód x 10 Krążenia ramion w tył x 10 Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona 10x przysiadów 10x padnij powstań CZĘŚĆ GŁÓWNA: Pracujemy w obwodzie stacyjnym 30s pracy/5 s przerwy na przejście na kolejną stację / odpoczywamy dopiero po skończeniu wszystkich ćwiczeń- chyba, że potrzebujesz odpocząć w trakcie- to nic złego- ważne abyś wykonywał ćwiczenia dobrze technicznie. Źródło: Agnieszka Halama- nauczyciele wychowania fizycznego

	 ROZGRZEWKA OBWÓD STACYJNY 2 SERIE / 20-30s / 5-10s ćwiczenie przerwa ROZCIĄGANIE 1 2 3 4 5 leżenie bokiem 6 leżenie przodem 7 leżenie tyłem 8 leżenie bokiem 9 Kwadraciaki by Agnieszka Halama

WTOREK 12.05.2020r.	
Temat	Koordynacja wzrokowo ruchowa i stabilizacja
Treści kształcenia	1. Rozwijanie koordynacyji ruchowej i równowagi 2. Wzmacnianie mięśni głębokich korpusu 3. Rozwijanie gibkości
Materiały i ćwiczenia na lekcję	Do treningu będziemy potrzebowali piłeczkę tenisową, strój sportowy i dobry humor ☺ **Rozgrzewka:** 30 pajacyków Bieg bokserski 20s Krążenia ramion w przód x 10 Krążenia ramion w tył x 10 Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona 10x przysiadów 10x padnij powstań Dziś wychodzę z propozycją treningu wzmacniającego przy uzyciu własnego ciążaru ciała i piłeczki tenisowej. Trening jest poprowadzony przez trenera Piotra Malca zajmujacego się młodzieżą, który na swojej stronie umieścił właśnie ten materiał. **https://www.youtube.com/watch?v=lue6rfdS7e0** ☑ ☐ A1 Rzuty piłką o ścianę w pozycji niedźwiedzia (10 powtórzeń na stronę) ☑ ☐ A2 Most biodrowy w napięciu izometrycznym z przetaczaniem piłki pod biodrami (30 sekund) ☑ ☐ A3 Aniołki w leżeniu przodem z odkładaniem piłki na odcinku lędźwiowym (10 powtórzeń) ☑ ☐ B1 Krok dostawny z łapaniem piłki - odbicie nogą zewnętrzną i złapanie piłki po jednym odbiciu (6 powtórzeń na nogę) ☑ ☐ B2 Martwy ciąg jednonóż z przekładaniem piłki pod kolanami (8 powtórzeń na nogę) ☑ ☐ B3 Przysiad łyżwiarski - głębokość przysiadu w zależności od poziomu Twojej siły (8 powtórzeń na nogę) ☑ ☐ C1 Podrzucanie piłki wysoko w staniu jednonóż - postaraj się wykonać 5 rzutów z jednej ręki do drugiej bez utraty równowagi i upuszczenia piłki (30-40 sekund na nogę) ☑ ☐ C2 Kozłowanie dwiema piłeczkami jednocześnie (po 30 sekundach zmień nogę z przodu, bez przerywania kozłowania) ☑ ☐ C3 Żonglerka stopa - udo - głowa - udo - stopa - próbuj do skutku 😉 (60 sekund) ✳ ☐ Ćwiczenia oznaczone taką samą literą wykonujemy bez odpoczynku między nimi i dopiero po wykonaniu wszystkich serii przechodzimy dalej: ✔ ☐ A1 —> A2 —> A3 / x3

	✔ □ B1 —> B2 —> B3 / x4 ✔ □ C1 —> C2 —> C3 / x3 - ∞ ❊ □

ŚRODA 13.05.2020r.	
Temat	Ćwiczenia korekcyjne
Treści kształcenia	1. Wzmacnianie osłabionych grup mięśniowych 2. Rozwój świadomości swojego ciała 3. Rozwijanie współpracy dziecka z rodzicem
Materiały i ćwiczenia na lekcję	**Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką:** 30 pajacyków Bieg bokserski 20s Krążenia ramion w przód x 10 Krążenia ramion w tył x 10 Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona 10x przysiadów 10x padnij powstań Poniżej zamieszczam zdjęcia różnych wad postawy, proszę wybrać odpowiednią dla Państwa dziecka i wykonać ćwiczenia. Jeśli dziecko jest bez widocznych wad proszę wybrać 10 ćwiczeń i wykonać je w obwodzie i również wykonać każde ćwiczenie 10x Źródło: Agnieszka Halama- nauczyciele wychowania fizycznego

PLECY OKRĄGŁE (każde ćwiczenie powtarzamy 10x)

1. **pozycja niska Klappa**:
wytrzymać w tej pozycji kilka sekund, rozluźnić mięśnie

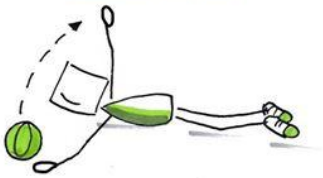
2. **klęk podparty:**
krążenia raz PR, raz LR

3. **klęk podparty**:
wymachy ręką
w bok raz prawą raz lewą

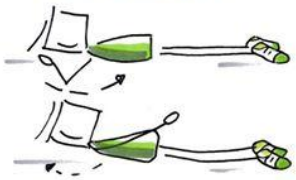
4. **leżenie tyłem:** nogi ugięte w kolanach.
Przenoszenie wyprostowanych RR za głowę i powrót

5. **leżenie tyłem:**
jedna N wyprostowana - naprzemienne przyciąganie N ugiętej do klatki piersiowej

6. **leżnie przodem**: toczenie piłki z prawej do lewej ręki przed głową

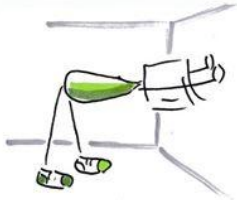


7. **leżenie przodem:** RR ugięte, wyprost ramion i odchylenie tułowia do tyłu



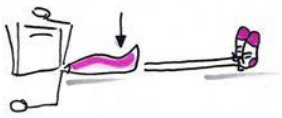
8. **siad ugięty:** krążenia ramion

9. **stanie z rozkroku:** głowa wyciągnięta w górę, opad tułowia w przód, ręce na ścianie

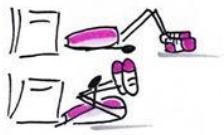


PLECY WKLĘSŁE (każde ćwiczenie powtarzamy 10x)

1. **leżenie tyłem:**
NN zgięte, stopy oparte o podłogę,
RR w skrzydełka wciąganie brzuszka



2. **leżenie tyłem:**
NN zgięte, stopy oparte o podłogę,
przyciąganie kolan do klatki piersiowej



3. **siad prosty:**
unoszenie PN z przełożeniem woreczka z PR do LR i odwrotnie

4. **leżenie tyłem:**
NN zgięte, unoszenie bioder w górę

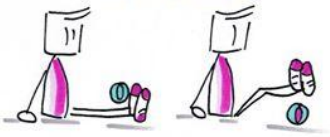
4. **postawa stojąca**:
RR wyprostowane w górę, wykonaj skłon tułowia w przód wytrzymaj.

5. **leżenie przewrotne**:
RR w pozycji skrzydełek na podłodze, rozluźnianie mięśni pleców

7. **pozycja w rozkroku**: wykonaj skłon tułowia w przód, toczenie piłki po podłodze wokół stóp tzw. ósemka

8. **leżenie tyłem NN ugięte:** stopy oparte o podłogę, RR w pozycji skrzydełek, układamy piłkę na brzuchu, unosimy NN i przyciskamy piłkę do brzucha kolanami

9. **siad prosty:** dłonie oparte z tyłu, NN w rozkroku miedzy nogi piłka, unosimy NN i łączymy je nad piłką



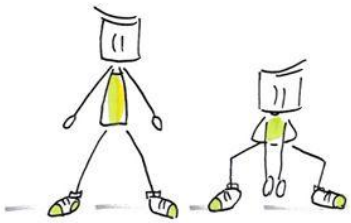
Kwadraciak Agnieszka Hadama Rok III Cz MC

SKOLIOZA (każde ćwiczenie powtarzamy 10x)

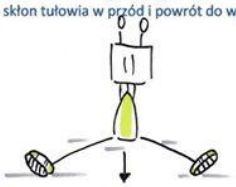
1. pozycja stojąca:
RR w górze, skłony tułowia w przód

2. postawa stojąca przy ścianie:
RR wzdłuż tułowia, brzuch wciągnięty, łopatki ściągnięte i cofnięte barki

3. postawa stojąca: przejście do przysiadu z dotknięciem dłońmi podłogi powrót do postawy stojącej

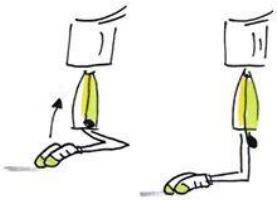


4. siad rozkroczny: RR wyprostowane w górę, skłon tułowia w przód i powrót do wyprostu

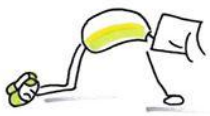


5. siad rozkroczny: RR wyprostowane w górę, skłon tułowia w przód raz do PN raz do LN

6. siad klęczny: przejście do klęku prostego z zachowanie prawidłowej postawy

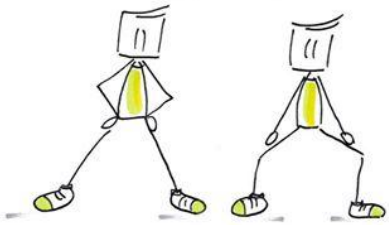


7. klęk podparty: wykonujemy koci grzbiet



8. klęk podparty: nie odrywając NN od podłogi, RR idziemy w prawą stronę, a potem w lewą

9. postawa w rozkroku:
przysiad i wyprost powrót do postawy rozkrocznej pamiętaj o prostych plecach

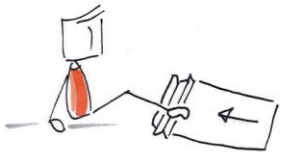


Kwadraciak Agnieszka Hadama Rok III Cz MC

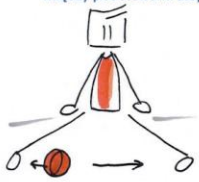
STOPY PŁASKO - KOŚLAWE I KOLANA KOŚLAWE
(każde ćwiczenie powtarzamy 10x lub robimy 10 sekund)

1. postawa stojąca: RR w skrzydełka
Marsz na palcach - pięty na zewnątrz

2. siad ugięty na podłodze:
zwijanie ręczniczka palcami stóp



3. siad rozkroczny na podłodze: toczenie piłki między podeszwami stóp



4. leżenie tyłem: RR w pozycji skrzydełek unosimy NN i jedziemy rowerkiem

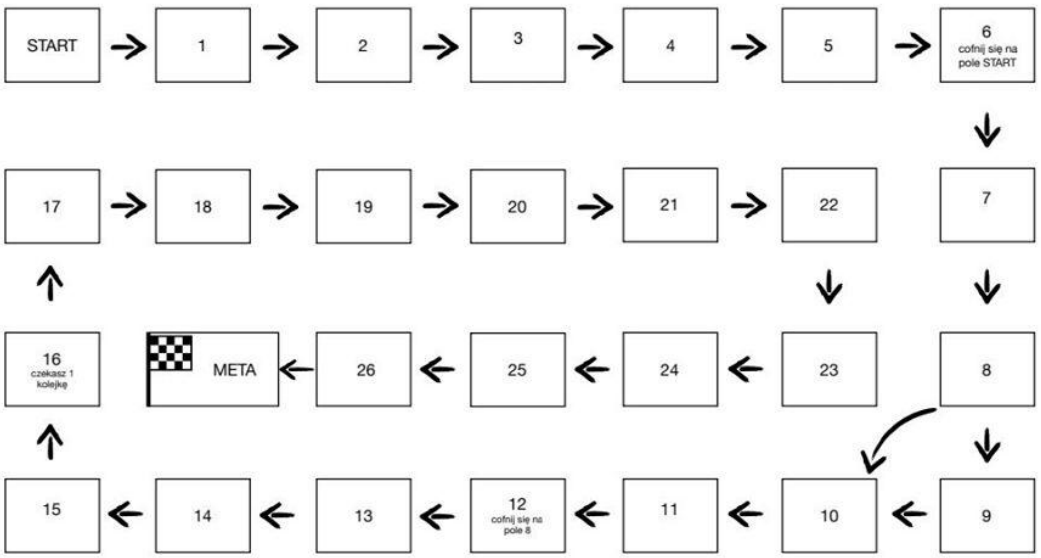
5. leżenie tyłem RR w skrzydełka: NN zgięte w kolanach oparte o ścianę toczenie piłki po ścianie palcami stóp

6. siad ugięty: chwytanie małych przedmiotów palcami stóp np. fasola, kulki, kamyki

7. postawa stojąca: chwytanie palcami stopy woreczka i rzucanie na odległość lub do pudełka, na zmianę LN i PN

8. Postawa stojąca: RR w skrzydełka, marsz na zewnętrznych krawędziach stóp z mocno przykurczonymi palcami

9. przysiad: z kolanami skierowanymi na zewnątrz, skoki żabki

CZWARTEK 14.05.2020r.	
Temat	Aktywność fizyczna w zabawie w zgadywanki
Treści kształcenia	1. Rozwijanie i sprawdzanie wiedzy sportowej 2. Wzmacnianie mięśni całego ciała 3. Rywalizacja sportowa w zabawie
Materiały i ćwiczenia na lekcję	Dziś mam dla Państwa zabawę w zgadywanki i zadania do rozwiązania. Poniżej zamieszczam kartki, które należy wydrukować i ustawić na stosiku. Osoba rzucająca kostką, pobiera karteczkę i albo odpowiada na pytanie albo wykonuje zadanie. POWODZENIA! Do zabawy będą potrzebne kostki, pionki i dory humor ofkors ☺ **Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką:** 30 pajacyków Bieg bokserski 20s Krążenia ramion w przód x 10 Krążenia ramion w tył x 10 Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona 10x przysiadów 10x padnij powstań **Źródło: Facebook/ nauczyciele wychowania fizycznego**  Potrzebujemy: pionki, kostkę, pytania. Zaczyna osoba, która wygra starcie KAMIEŃ, PAPIER, NOŻYCE. Przed rzutem kostką odpowiadamy na pytanie lub wykonujemy zadanie. Jeśli nasza odpowiedź zostanie zaliczona przez pozostałych graczy, rzucamy kostką i poruszamy się o tyle pól ile wskazuje. Kartę odkładamy pod spód stosu. Wygrywa osoba, która pierwsza dotrze na pole META. UDANEJ ROZGRYWKI!

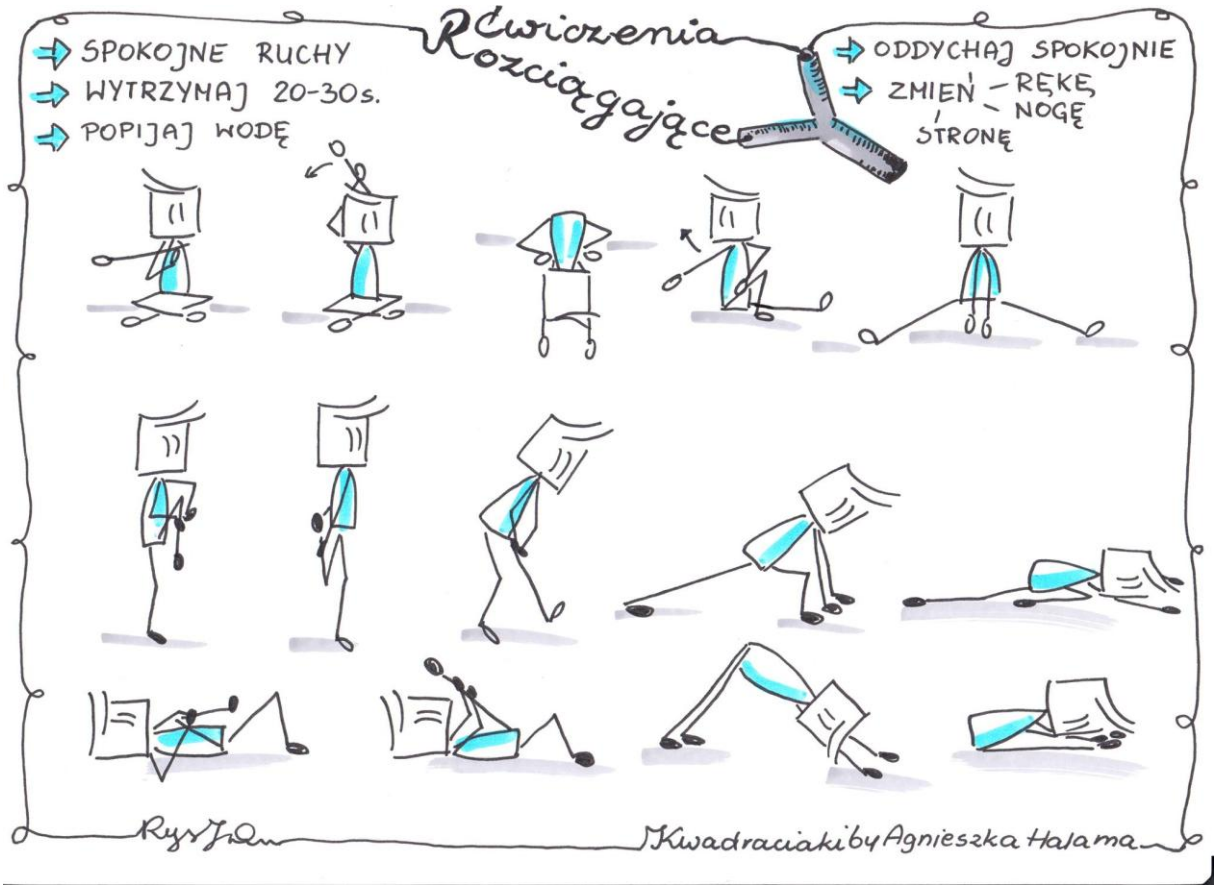
Przeczołgaj się do kuchni	Zatańcz kaczuszki przez minutę
Zrób 10 przysiadów	Udając kurę przejdź się do łazienki
Przez 30 sekund skacz jak zając	Wykonaj 10 skłonów
Wymień 3 produkty wykonywane z mleka	Podskocz 7 razy na lewej nodze
Podskocz 7 razy na prawej nodze	Zrób jaskółkę
Zanuć swoją ulubioną piosenkę	Wymień 4 produkty znajdujące się w Waszej lodówce
Wymień 3 kluby piłkarskie	Ile kół widnieje w logo Olimpijskim?
Wymień 3 nazwiska polskich skoczków narciarskich	Wymień 2 sporty w których używana jest rakieta (rakietka)
Wymień 4 dyscypliny sportowe w których wykorzystuje się siatkę	Wymień 4 sporty wodne
Wymień 2 dyscypliny sportowe w których drużyna składa się z jednej osoby	Podskocz obunóż 10 razy
Zatańcz coś na leżąco	Jutro pomagasz rodzicowi w wybranej przez niego rzeczy (jeśli wylosuje rodzic, wybiera kolejne pytanie)
Wymień rośliny uprawiane w ogrodzie	Wymień 3 oznaki wiosny

Przygotuj karteczki z pytaniami (wydrukuj i potnij lub przepisz). Potasuj.

W 30 sekund zbierz 5 rzeczy które weźmiesz na bezludną wyspę	Wymień 5 zabaw, w które można bawić się na podwórku
Zamknij oczy i powiedz, ile guzików mają wszyscy uczestnicy gry. (możesz pomylić się o 1)	Uśmiechnij się do gracza po prawej stronie, niech ten gracz uśmiechnie się dalej, kolejno, aż uśmiech wróci do Ciebie
Wymień 4 rzeczy, które można zjeść na drugie śniadanie	Jutro pomagasz rodzicowi w przygotowaniu posiłku (jeśli wylosuje rodzic, wybiera kolejne pytanie)
Zrób 10 pajacyków	Jutro sprzątasz wybrany pokój
Zrób 3 pompki	Powiedz coś miłego każdemu z graczy
Wymień 3 rzeczy, które można zrobić z piasku	Wymień 3 rzeczy, które ludzie trzymają na balkonie
Czego można użyć jako zakładkę do książki?	Wymień 5 sportów drużynowych
Z jakiej okazji można krzyknąć HURRA?	Wymień 3 sporty, które można uprawiać w ferie
Jaki koloru oczy ma gracz po Twojej lewej stronie?	Jaki jest ulubiony owoc gracza po twojej prawej stronie?
Wymień 3 owoce, które nie rosną w Polsce	Wymień 3 warzywa, które zjadasz surowe
Wymień 3 Państwa sąsiadujące z Polską	Wymień 3 duże miasta Polski
Podaj 3 imiona męskie na literę Z	Wymień 3 imiona żeńskie na literę J

PIĄTEK 15.05.2020r.

Temat	Ćwiczenia rozciągające i sportowa wykreślanka
Treści kształcenia	1. Rozwijanie gibkości 2. Nauka odpowiedniego oddechu 3. Nauka dobrych nawyków
Materiały i ćwiczenia na lekcję	Dziś wychodzę z propozycją obrazkowego rozciągania, do którego zachęcam również rodziców. Źródło: Facebook/nauczyciele wychowania fizycznego **Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką:** 30 pajacyków Bieg bokserski 20s Krążenia ramion w przód x 10 Krążenia ramion w tył x 10 Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona 10x przysiadów 10x padnij powstań **Każde ćwiczenie wykonaj od 2-3 razy i dopiero przejdź do kolejnego** Źródło: Agnieszka Halama- nauczyciele wychowania fizycznego



Dodatkowo mam dla Państwa zabawę w sportową wykreślankę:
https://learningapps.org/display?v=pf6tn5sot20&fbclid=IwAR31R6zucwBktDHjmEwCTLlObp3Hgs1vZe8g36Wkb9vsJ7Eek_-gcp90B-A
Można wykonać ją online lub wydrukować ☺

POZDRAWIAM I ŻYCZĘ POWODZENIA W NOWYM TYGODNIU !