

## Lekcje z wychowania fizycznego w domu dla klas V

### Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc> ( pierwsze 10 min )

i rozgrzewka połączona z nauką języka angielskiego

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI)

**PAMIĘTAJ !** – w trakcie ćwiczeń zadбай o to aby pomieszczenie było WYWIETRZONE ☺

Zachęcam do codziennego przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, w piątek proszę o przesłanie przez rodziców najlepszych wyników dzieci

ZADANIE 1 – dowiedz się jak zmierzyć tętno to bardzo proste zadanie. Skorzystaj z filmiku

<https://www.youtube.com/watch?v=UXYrQUVm9Ik>

Spróbuj kilka razy. Zapisz swoje tętno przed wysiłkiem.

TEST 2- robimy przez 60 sekund tzw. Burpees czyli padnij- powstań jak to zrobić zobaczycie na filmiku ( robimy wariant 2 z wyrzutem nóg )

<https://www.youtube.com/watch?v=Nleeg6ny5Zc>

Zmierz swoje tętno zaraz po zakończeniu testu.

### POWODZENIA ☺

Kilka propozycji do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

### Ninja

Mały ninja, człowiek pająk, nazywajcie to jak chcecie. Jedno wiem na pewno – dzieciaki będą tą zabawą zachwycone! Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę lub taśmę malarską o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor. Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

## **Balonowy tenis**

Gra w piłkę w domu nie jest do końca bezpieczna. Dlatego z odbijaniem piłki poczekamy, a tymczasem w domu gramy balonem. A zamiast raketek używamy papierowych talerzy przyklejonych do drewnianych łyżek! W ten sposób rozgrywamy punktowane mecze!

## **Skocz do mety!**

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy! Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety! Prawda, że proste? A jakie zajmujące!

## **Kółko-krzyżyk ( gra znana uczniom)**

Zaczynamy od przygotowania miejsca zabawy. Najpierw rysujemy bądź ustawiamy (np. z obręczy do hula hop) tarczę do gry w kółko i krzyżyk. Kilka metrów dalej ustawiamy linię startu – za tą linią znajdować się będą zawodnicy. Dwa zespoły mogą być nawet 2 osobowe otrzymuje 3 znaczniki. Mogą to być woreczki, klocki co macie w domu (ważne aby każdy zespół miał inne).

Jak będziemy grać? Na sygnał rozpoczęcia wybiegają pierwsi zawodnicy z każdego zespołu, mają ze sobą po jednym woreczku. Gdy dobiegną do kratki do gry ustawiają w wybranym miejscu swój symbol i wracają. Po dotknięciu ręki kolejnego zawodnika – ten rusza i ustawia kolejny element. Następnie robi to kolejna osoba. Kiedy znaczniki się skończą można przemieścić jeden symbol na polu gry .W grze więc liczy się szybkość i pomysł. Ponieważ może zdarzyć się sytuacja, w której jeden zespół zdąży ustawić np. dwa swoje znaczniki.

Możemy ustalić, że gramy np. do 5 zwycięstw lub przez określony czas. Zobaczycie, że gdy trzeba się spieszyć, ta zwykła gra nie jest już taka prosta.

**Gra w gumę** dla dziewcząt z zahaczeniem gumy do skakania o krzesła.

Życzę miłej zabawy !!!

Pozdrawiam Małgorzata Liro - Prusak