

## Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy IV

Na początek quiz

**Który sportowiec do jakiej dyscypliny ?**

<https://wordwall.net/pl/resource/2057254/quiz-postacie-sportowe-dla-klas-1-2>

**Codzienna rozgrzewka** – poćwicz swoją koordynację 😊

[https://www.youtube.com/watch?v=Sjm2VtTlgBc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16OU\\_LA3AiSej8xBnYDDkD5443kKMtfTRHot7eCAvBmhQD7Lf2PywrDg](https://www.youtube.com/watch?v=Sjm2VtTlgBc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16OU_LA3AiSej8xBnYDDkD5443kKMtfTRHot7eCAvBmhQD7Lf2PywrDg)

**PAMIĘTAJ ! – w trakcie ćwiczeń zadaj o to, aby pomieszczenie było WYWIETRZONE**

TEST SPRAWNOŚCI POZOSTAWIAM TEN SAM CO W ZESZŁYM TYGODNIU KOMU UNIEMOŻLIWIŁA WYKONANIE POGODA MOŻE SPRÓBUJE W TYM TYGODNIU ( na najlepszy wynik czekam do **piątku**).  
Ten test będzie na ocenę.

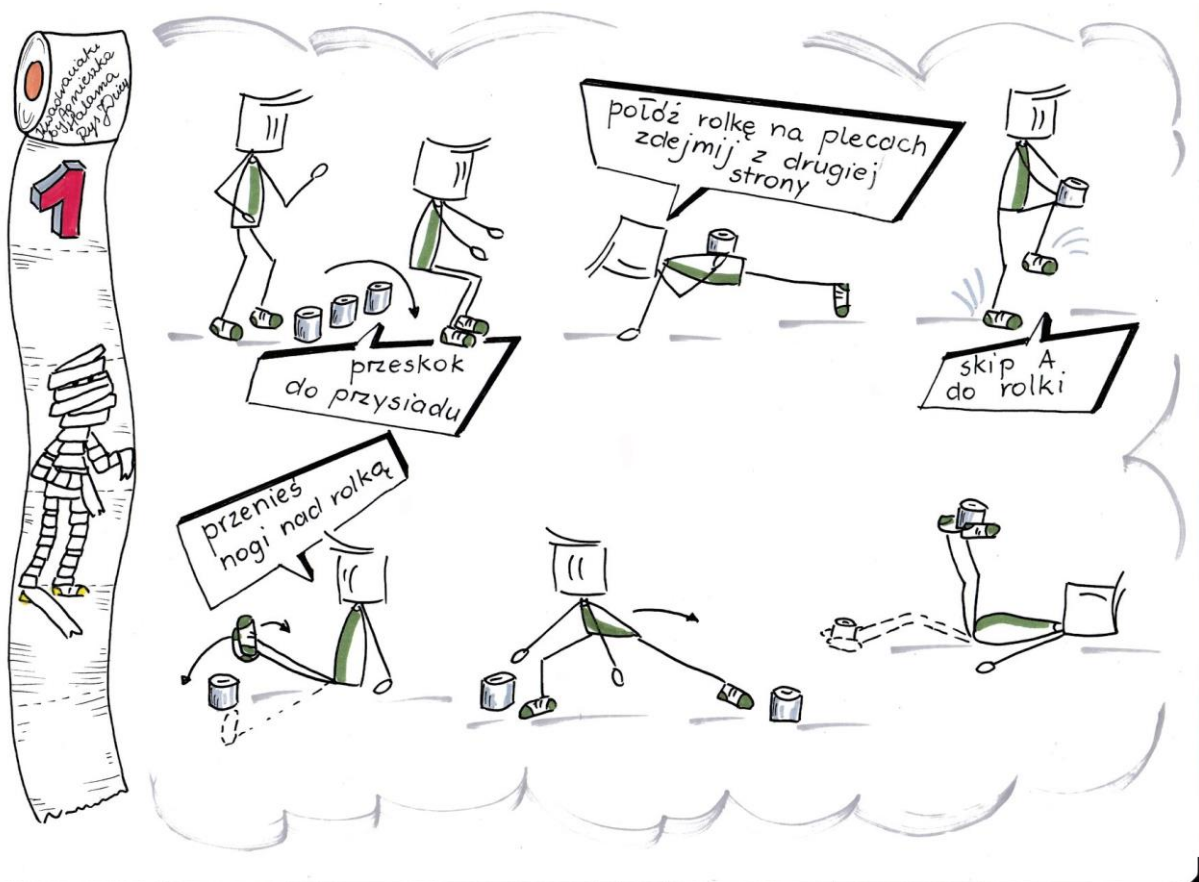
**TEST 1 – test szybkości.** Ustawiamy dwa znaczniki „pachołki” w odległości 5 m od siebie. Naszym zadaniem jest przeniesienie (jeden po drugim) 3 przedmiotów (klocków, miśków) od jednego pachołka do drugiego w jak najkrótszym czasie. Przy linii startu mamy przygotowane 3 klocków na sygnał zabieramy jeden z nich, biegniemy do pachołka zostawiamy klocek i wracamy na linię startu. Zabieramy kolejny klocek biegniemy do pachołka, zostawiamy itd. Zadanie kończymy po zostawieniu 3 klocka i powrocie na linię startu. łącznie robimy 6 długości czyli 30 m.

[Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych](#)

Trening z krzesłem

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

A teraz pobawimy się patrząc na rysunek



PRZYPOMNIJ SOBIE POZNANE NA LEKCJACH POZYCJE WYJŚCIOWE DO ĆWICZEŃ

## POZYCJE DO ĆWICZEŃ

leżenie tyłem



kłęk podparty



siad skrzyżny



leżenie przodem



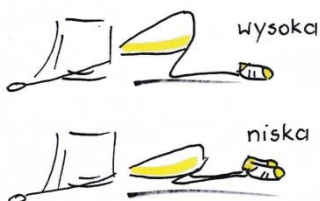
kłęk prosty



siad prosty



pozycja Klappa



siad ugięty



postawa stojąc



Teraz czas, aby wykonać kilka ćwiczeń

[https://lookaside.fbsbx.com/file/zestaw%20z%20pi%C5%82k%C4%85%20.pdf?token=AWzEZTqAQHp\\_uQXp\\_wxt5BuDAqQaBFKScqYzi15sqhpOLeoQBgAV8YwpuZmo6-HrsyMrv074pVABXPGyQboRFOH7b3OxGxJ0HPmnrejhFNBFbsQNLmVpGm7UxHTpq49JvEXbJGhJlCQRaVnCFWwa0-hP6qiCaw3zn2Ct\\_R6Z4cN7vdw](https://lookaside.fbsbx.com/file/zestaw%20z%20pi%C5%82k%C4%85%20.pdf?token=AWzEZTqAQHp_uQXp_wxt5BuDAqQaBFKScqYzi15sqhpOLeoQBgAV8YwpuZmo6-HrsyMrv074pVABXPGyQboRFOH7b3OxGxJ0HPmnrejhFNBFbsQNLmVpGm7UxHTpq49JvEXbJGhJlCQRaVnCFWwa0-hP6qiCaw3zn2Ct_R6Z4cN7vdw)

Trochę yogi na koniec. PAMIĘTAJ że ćwiczenia oddechowe redukują stres i wyciszają !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=CBko9JPMtHs>

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak