

Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy V

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

PAMIĘTAJ ! – w trakcie ćwiczeń zadбай 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.

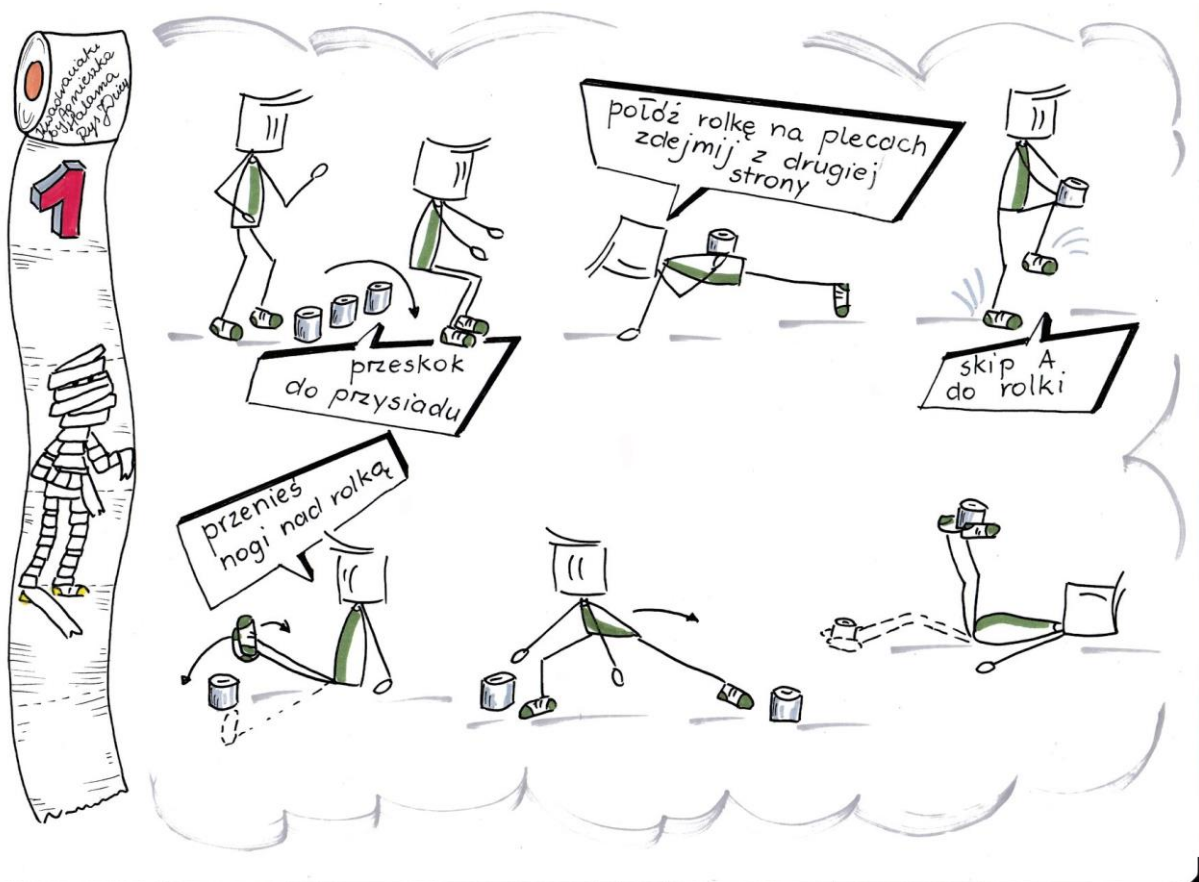
TEST 1 – test szybkości. Ustawiamy dwa znaczniki „pachołki” w odległości 5 m od siebie. Naszym zadaniem jest przeniesienie (jeden po drugim) 3 przedmiotów (klocków, miśków) od jednego pachołka do drugiego w jak najkrótszym czasie. Przy linii startu mamy przygotowane 3 klocków na sygnał zabieramy jeden 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



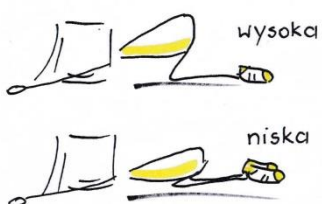
kłęk prosty



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

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

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

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak