

Lekcje z wychowania fizycznego dla klasy V

Codzienna rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

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

ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY PODCZAS ĆWICZEŃ I ZBAW 😊

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Gry i zabawy z woreczkami

<https://www.youtube.com/watch?v=VXGs7KWcezs>

Doskonalenie umiejętności piłkarskich

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

Ćwiczenia rozciągające na koniec...

1. **Koci grzbiet** : opieramy się na dłoniach i kolanach, nabierając powietrza, unosimy i wypychamy do góry całe plecy, wydychając opuszczamy kręgosłup w dół. Ważne żebyś czuła jak napinają i rozluźniają się poszczególne mięśnie w obrębie brzucha i pleców.
2. **Pozycja dziecka** : siadamy pośladkami na piętach, ramiona wyciągnięte daleko przed siebie. Z każdym oddechem staraj się pogłębiać skłon i sięgać palcami jak najdalej, dzięki temu bardziej rozciągasz zaangażowane mięśnie.
3. **Skłon**: siadamy, jedna noga wyprostowana, druga zgięta z tyłu. Pochylamy się do wyprostowanej nogi, rozciągamy w ten sposób ścięgno podkolanowe oraz mięśnie pośladków. Nie kołysz się i nie wykonuj ruchów pulsacyjnych. Następnie odchyl się nieco do tyłu i przyciągnij do pośladka zgiętą nogę.
4. **Gołęb**: noga z tyłu wyprostowana, nogę przed sobą zegnij i usiądź na niej, wytrzymaj w tej pozycji kilkanaście sekund, a następnie pochyl się do przodu i oprzyj na łokciach. Jeżeli ta pozycja sprawia Ci trudność, musisz stopniowo zwiększać swoją giętkość i na początek zacząć raczej od ułożenia się na boku ze zgiętą w ten sposób nogą. Z każdym

dniem będzie Ci łatwiej, aż w końcu będziesz mogła dokładnie naśladować instruktorkę. Rozciągamy w ten sposób mięśnie ud i pośladków.

5. **Skłony w przód:** siad prosty, pochylamy się do przodu, staramy się dosięgnąć stóp. W ten sposób znowu rozciągamy ścięgna podkolanowe.
6. **Leżenie na plecach:** kładziemy się wygodnie na podłodze, unosimy prawą nogę, zginamy ją w kolanie i przekładamy na lewą stronę, kolaniem dotykamy podłogi, jednocześnie prawe ramię również musi stykać się z podłożem. Ćwiczenie bardzo dobrze rozciąga dolną część pleców. To samo powtarzamy dla drugiej nogi.

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak