Klasa 6c

**Pamietajcie zawsze:**

**1. Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń,**

**2. Przygotowanie organizmu do wysiłku /rozgrzewka/**

4.05.2020

**Temat: Gry i zabawy – sportowa ruletka.**

Pobawimy się dziś sportową ruletką, zakręć i wykonaj ćwiczenie, które wylosowałeś/aś.

A zatem do dzieła:

https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja

Postaraj się wykonać wszystkie ćwiczenia, a na zakończenie wykonaj proszę ćwiczenia

relaksacyjne: siad skrzyżny ramiona ciągniemy w górę - głęboki wdech, opuszczamy

ramiona na podłogę z wydechem- powtarzamy 5 razy.

5.05.2020

**Temat: Mini trening siłowy z przyborem nietypowym.**

Jak zawsze rozpoczynamy od krótkiej rozgrzewki. Ma być ułożona przez Was. Trwać ok. 4 minut i zawierać nie więcej niż 10 ćwiczeń. Następnie przechodzimy do zadania głównego- poćwiczymy z przyborem nietypowym dostępnym w każdym domu. Oto propozycja ćwiczeń z wykorzystaniem krzesła: <https://www.youtube.com/watch?v=2sZG1MNyEhs>.

Na koniec kilka ćwiczeń rozciągających:

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\_8k.

6.05.2020

**Temat: Organizacja indywidualnej formy aktywności fizycznej – pilates.**

Dziś proponuję Wam 5 minutową rozgrzewkę w/g własnego pomysłu

lub: https://youtu.be/XV3g2c9SC-g

Następnie spróbujcie wykonać zestaw ćwiczeń pilatesowych dla

początkujących: https://youtu.be/zfFY-Di8wPw

Kto z Was chce i potrafi, niech powtórzy jeszcze raz!!!

8.05.2020

**Temat: Zabawy z mocowaniem.**

Proponuję rozgrzewkę akrobatyczną z muzyką:

/ www.youtube.com/watch?v=1GoR0wi73jw&list=PLgcUaddwM8GSpTYmvrxLIohfILDGGyvpc&index=3

OK!!! teraz jesteście już gotowi na zabawy z mocowaniem, możecie zaprosić rodzeństwo lub

rodzica: https://www.youtube.com/watch?v=cA4\_924QdT4

https://www.youtube.com/watch?v=Kf-N86W55Nw

**I jeszcze do opracowania i odesłania:** proszę o opis lub krótki filmik zawierający zestaw 5 ćwiczeń śródlekcyjnych. Ułóżcie samodzielnie taki zestaw do wykorzystania w trakcie lekcji, kiedy ręce, plecy, nogi i całe ciało są zmęczone, a wy znużeni pracą w ławce lub przy komputerze. Termin wykonania do **15.05.2020.**