KLASA 7ab (chłopcy)

KLASA 8AD (dziewczyny)

Lekcje dn. 08.06. , 09.06. , 10.06. 2020

**Temat : Aktywność fizyczna – jak wpływa ma na nasz organizm.**

Witam w załączniku przesyłam Wam prezentację o aktywności fizycznej ,czym jest ,jakie są pozytywne aspekty aktywności i rodzaje aktywności.

Serdecznie zapraszam do zapoznania się z prezentacją.

Oczywiście dalej namawiam i zachęcam do codziennej aktywności wg waszego pomysłu lub tak jak Wam czas na to pozwoli .

PAMIĘTAJCIE W „ZDROWYM CIELE –ZDROWY DUCH” „SPORT TO ZDROWIE”

,,Zadbaj o swoje ciało. To jest jedyne miejsce, w którym mieszkasz.''

,,Na większość chorób najlepszym lekarstwem jest ruch.''

,,Ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu.''

,,Ci, którzy nie znajdują czasu na ćwiczenia będą musieli znaleźć czas na choroby.''

**Temat : alfabet sportowy.**

Proszę wybrać i wykonać ćwiczenia odpowiadające literom np. tym razem może to być imię, nazwisko waszego przyjaciela lub miejscowości w której mieszkacie albo imię i nazwisko wychowawcy LUB pani z w-fu ;-)

Jeżeli jest dla Was za dużo zrobić dwa wyrazy to proszę zrobić jednego dnia imię ,drugiego dnia nazwisko.

*Przykład:*

*Dziecko: Jan Kowalski*

*Miejscowość: Piotrków Trybunalski*

*Wychowawca:*

Wybieramy więc litery : J, A, N , K , O , W, A, L, S, K , I

**A** – mostek 10 s.

**B** – berpee –padnij powstań 5 razy

**C** – przysiady

**D** – pajacyki

**E** – joga –kobra + pies z głową w dół po 3 razy

**F** – grzbiety 15 razy

**G** –podpór przodem z przedramion na dłonie 10 razy

**H-** świeca trzymamy 10-15 s.

**I** – brzuszki -15-20 razy

**J** – bieg w podporze „wspinaczka górska” 15-20 s.

**K** – pompki 10 razy (kot nie da rady „pompki damskie”)

**L** – klęk podparty , wymachy nogi ugiętej w górę 10 razy na stronę

**Ł** – siad równoważny , dłonie na ziemi , uginamy nogi -10-15 razy

**M** – pajacyki 10-15 razy

**N** – bieg w miejscu, wykonujemy skip skip A i klaszczemy pod kolanami 20 razy

**O** – wypad nogi w przód 20 razy

**P** – deska –plank trzymamy 15 s.

**R** – leżenie przewrotne 4 razy

**S** – skłon japoński – 4razy

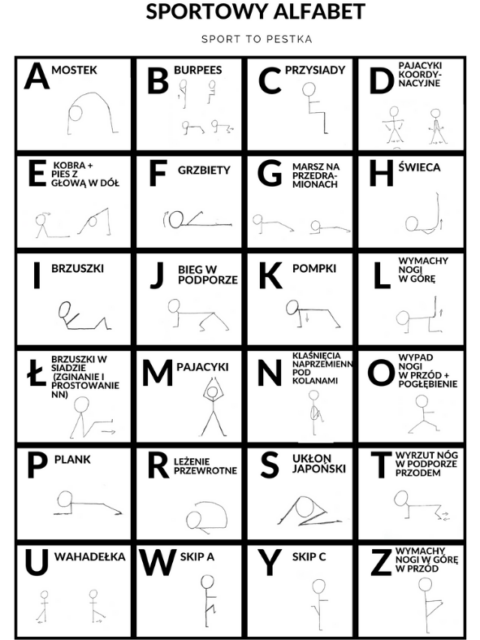
**T** – wyrzuty jednoczesne nóg w tył 15 razy

**U** – zjedz owoc lub warzywo

**W** – skip A 10 s.

**Z** – skip C 10s.

**Ż** – wymachy Nogi w górę w przód ,Ramiona wyprostowane



**Temat : Ćwiczenia z piłką – koordynacja ruchowa**

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

Na filmiku Pani wykonuje ćwiczenia które już na pewno wszystkie umiecie zrobić

Wykonujecie każde ćwiczenia po 10 razy ,jeżeli jest na obie strony to robimy po 5 razy na stronę