DRODZY UCZNIOWIE I RODZICE!!!

Witam Was w tym ciężkim dla Nas wszystkich momencie. Ze względu na to jak przyszło Nam współpracować, chciałabym abyście mimo wszystko podeszli poważnie do materiałów. ;) Wiem, że macie dużo pracy z innych przedmiotów dlatego jak najbardziej wzięłam to pod uwagę ! Znajdźcie 30 minut również na aktywność fizyczną (można zaangażować w to całą rodzinę)!! ☺ Oto Wasz plan pracy, jaki przygotowałam:

Zanim przejdziemy do ćwiczeń to: Zadane ćwiczenia muszą być wykonywane pod nadzorem osoby dorosłej ! Kwestia bezpieczeństwa jest najważniejsza. Osoby dorosłe PROSZĘ O: sprawdzenie miejsca, w którym pociecha będzie ćwiczyć; należy zabezpieczyć wszelkie niebezpieczne przedmioty. Do ćwiczeń potrzebujemy: STRÓJ SPORTOWY, OBUWIE SPORTOWE, KARIMATA.

Przygotowałam dla Was poniżej ćwiczenia do wykonania (które następnie wpisujemy w kartę, która znajduję się poniżej) ☺ Dodatkowo dla osób chętnych przygotowanie pracy bądź w dowolnej formie (plakat itp.) :

- „ Żyj zdrowo”
- „ Dbamy o swoje zdrowie”
- „ Moja ulubiona aktywność fizyczna”

Mam nadzieję, że niedługo się zobaczymy !! ☺ Trzymajcie się i dbajcie przede wszystkim o własne bezpieczeństwo!

Dobrej zabawy podczas ćwiczeń!!! ☺

DO ZOBACZENIA !!! ☺

1. „Sportowy alfabet” : do każdej litery przyporządkowałam ćwiczenie. Wybieramy sobie codziennie po 3 wyrazy, następnie wykonujemy ćwiczenia odpowiednie do danego wyrazu (do każdego ćwiczenia jest krótki filmik), przykład poniżej.
2. Pamiętamy o rozgrzewce przed ćwiczeniami (podaje 2 przykłady)
   - https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
   - https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8

PRZYKŁAD:

P - 15x „ Surfer”
I - 15x BRZUSZKI SKOŚNE
Ł - 40 sekund BIEG BOKSERSKI
K - 15x „PADNIJ, POWSTAŃ”
A - 30 PAJACYKÓW

A – 30 PAJACYKÓW https://www.youtube.com/watch?v=Jz0GgO5meYA
Ą – 5x podskoki na lewej nodze, 5x na prawej
B – 20x NOŻYCE POZIOME https://www.youtube.com/watch?v=ZLg_4bYCLO4
C – 20x NOŻYCE PIONOWE https://www.youtube.com/watch?v=ZLg_4bYCLO4
Ć – 15x UNOSZENIE NÓG W KLĘKU PODPARTYM https://www.youtube.com/watch?v=g3GHOkyjBfA

D – 15x PRZESKOKI W PÓŁPRZYSIADZIE https://www.youtube.com/watch?v=XxGu_1dbNyc
E – 20 SEKUND DESKA https://www.youtube.com/watch?v=MUZhJBK22AU
Ę – 15 x „MOST” https://www.youtube.com/watch?v=CQ8gOo83cg0
F – 20x WYKROK Z WYKOPEM https://www.youtube.com/watch?v=CQ8gOo83cg0
G – 30 sekund SKIP A w miejscu https://www.youtube.com/watch?v=Di4ftaAEOzM
H – 15x SPIĘCIA DO PROSTYCH, UNIESIONYCH NÓG https://www.youtube.com/watch?v=HIJSH95F9E4
I – 15x BRZUSZKI SKOŚNE https://www.youtube.com/watch?v=rM_EnrczXCA
J- 20x SKŁONY TUŁOWIA, ŁOKIEĆ DO KOLANA https://www.youtube.com/watch?v=jv3cfvrN1m0
K- 15x „PADNIJ, POWSTAŃ” https://www.youtube.com/watch?v=mFpHWK0g7Lk
L- 40 sekund SKAKANKA https://www.youtube.com/watch?v=jSHwhT5uO2U
Ł- 40 sekund BIEG BOKSERSKI https://www.youtube.com/watch?v=hY4P-NUmBxs
M- 15x WYKROK SKRZYŻNY https://www.youtube.com/watch?v=HShkYC3QAXg
N 30 sekund WSPINACZKA W PODPORZE https://www.youtube.com/watch?v=59KHLZwnEfg
Ń 10x SIT UP https://www.youtube.com/watch?v=Gp_Ev-XO1zg
O 10x „ MOST” z nogą ku górze https://www.youtube.com/watch?v=RpjQ02FcNzo
Ó 20 x NAPRZEMIENNE UNOSZENIE R I N W KLĘKU PODPARTYM https://www.youtube.com/watch?v=d6AJ6UbAtjs
P 15x „ Surfer” https://www.youtube.com/watch?v=7v8noBC1b9k
R 30 sekund SKIP CROSS https://www.youtube.com/watch?v=Yt5r8WXDvxY
S 15x POMPKI SUPERMAN https://www.youtube.com/watch?v=DzbF6vOZS1Q
Ś 30 sekund SKIP C w miejscu https://www.youtube.com/watch?v=M2Iz4Bf0EG8
T 20 x PRZYSIAD https://www.youtube.com/watch?v=UxWyPQ89zO8
U 15x BRZUSZKI
W – 15 sekund SKIP A, 15 sekund SKIP C
Y – 10 sekund „ Padnij, Powstań” i 10 sekund PAJACYK
Z – 10x PRZYSIAD I WYSKOK W GÓRĘ
Ż – 20 sekund SKAKANKA następnie 20 sekund BIEG BOKSERSKI
Ź – WYMIEŃ 3 GRY ZESPOŁOWE (3 sekundy na wymienienie)

Wszystko zapisujemy TUTAJ:

DZIENNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZENEJ

DATA	UTWORZONE WYRAZY	CZAS POŚWIĘCONY NA ĆWICZENIA