|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek  06.04.20120r. | **Temat:** Tworzenie piramidy zdrowego żywienia. | **Uczeń:**  Drodzy Uczniowie! Proszę o przygotowanie piramidy zdrowego żywienia (technika dowolna) i przesłać na adres: [e.mioduszewska@sptajno.pl](mailto:e.mioduszewska@sptajno.pl) do 15.04.2020r. | **IV.1.2, IV.1.3** |
| Środa  08.04.2020r. | **Temat:** Ćwiczenia gimnastyczne w oparciu o własną ekspresję ruchową. | **Uczeń:**  Wykonajcie krótki zestaw ćwiczeń.   * 30 s. trucht w miejscu, * 10 pajacyków, * 30 s. trucht w miejscu, * 30s. przysiad i wyskok do góry, * 30 s. trucht w miejscu, * 30 s. wyrzut obunóż w tył, * 30 s. trucht w miejscu, * 30 s. wyrzuty nóg naprzemienne, * 30 s. trucht w miejscu, * 30 s. przysiad i wyskok do góry, * dowolne ćwiczenia ruchowe przy muzyce, * próba stworzenia dowolnego układu gimnastycznego. | **II.2.6,**  **I.2.2,**  **I.2.3,**  **II.2.7** |
| **F:\konkurs wielkanoc\5vjuEtl.gifF:\konkurs wielkanoc\pisanka1.jpg** | | | |
| Środa  15.04.2020r. | **Temat:** Co należy jeść, aby zdrowym być? | **Uczeń:**  Drodzy Uczniowie!  Proszę o przygotowanie planu dnia uwzględniając zasady zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej i przesłanie na adres: [e.mioduszewska@sptajno.pl](mailto:e.mioduszewska@sptajno.pl) do 20.04.2020r. | **IV.1.2, IV.1.3** |
| Czwartek  16.04.2020r. | **Temat:** Ćwiczenia ruchowe z piłkami. | **Uczeń:**  Drodzy Uczniowie!  Przygotowałam dla was zestaw ćwiczeń ruchowych z piłkami. Jeżeli nie macie piłki, możecie ją wykonać z pogniecionej gazety lub wykorzystać motek włóczki.  Ćwiczenia:  - Marsz po obwodzie koła i przekładanie piłki z ręki do ręki wokół tułowia w prawą i lewą stronę po 10 razy.  - Stojąc w lekkim rozkroku, trzymając piłkę nad głową wykonujemy skłon w przód z dotknięciem piłki o podłogę i powrót do pozycji wyjściowej 10 razy.  -Skręty tułowia na przemian w prawo i w lewą stronę 10 razy.  - Stanie, opad tułowia w przód, toczenie ósemek między nogami 10 razy.  - Siad skrzyżny, toczenie piłki obiema rękami jak najdalej do przodu 10 razy.  - Siad równoważny i przetaczanie piłki pod nogami 10 razy.  - Siad prosty podparty- *Zjeżdżalnia* przetaczanie piłki na złączonych nogach od stóp do bioder. Uniesienie bioder, powrót piłki w kierunku stóp 10 razy.  - *Koła z piłką* – siad podparty. Nogi wyprostowane, piłka między stopami. Unoszenie nóg w górę i zataczanie koła 10 razy.  - Leżenie przodem, ręce wyciągnięte do przodu, toczenie piłki z ręki do ręki 10 razy.  - Leżenie na plecach, ramiona w tył, nogi ugięte – utrzymanie piłki na podudziach 10s.  *- Raki z piłką*  - chodzenie do tyłu z piłką na brzuchu 10 s.  Powodzenia ☺ | **I.2.2,**  **I.2.3,**  **II.2.7** |
| Piątek  17.04.2020r. | **Temat:** Ćwiczenia ogólnorozwojowe ze skakanką. | **Uczeń:**  Drodzy Uczniowie!  Przygotowałam Wam zestaw ćwiczeń ze skakanką. Jeżeli ktoś nie posiada takiego sprzętu może wykorzystać grubszy sznurek lub linkę.  Wykorzystanie skakanki do ćwiczeń jest dość popularnie stosowane w wielu dyscyplinach sportowych. Oprócz gimnastyki artystycznej, ćwiczenia ze skakanką wykorzystywane są do kształtowania wytrzymałości, a także w boksie, judo, zapasach jak również w grach zespołowych. Opanowanie umiejętności posługiwania się skakanką nie należy do trudnych, natomiast korzyści w kształtowaniu wytrzymałości, szybkości, zręczności, skoczności, czy gibkości są bardzo duże.  Spróbujcie więc:  - Luźne przeskoki przez skakankę na palcach nóg, stopy złączone 20 razy.  - Przeskoki kombinowane z nogami wyprostowanymi 20 razy.  - Przeskoki przez skakankę w przód i w tył, stopy złączone po 20 razy.  - Przeskoki na przemian na prawej nodze, następnie na lewej po 10 razy.  - Przeskoki kombinowane 2 obroty skakanką przy jednym skoku 10 razy.  - Postawa, skakanka złożona w pół, obroty ze skakanką wokół bioder, następnie wokół barków po 10 razy w każdą stronę.  - Przeskoki przez skakankę 10 razy.  - Przeskoki przez skakankę ze skrzyżowanymi nogami po 10 razy..  - Postawa przysiad podparty – przeskoki przez skakankę złożoną w pół 10 razy. Następnie przeskoki w przód i w tył po 10 razy.  - Przeskoki przez skakankę w pozycji kucznej po 10 razy.  - Postawa, ramiona ze złożoną skakanką złożoną w pół, trzymamy ją w górze i wykonujemy skłony w bok po 10 razy n każdą stronę.  - Leżenie tyłem, skakanka zaczepiona o stopy, krążenia nóg w obie strony po 10 razy.  Powodzenia ☺ | **I.2.2,**  **I.2.3,**  **I.2.5,**  **II.1.1,**  **II.2.7,**  **III.2.1** |