|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek20.04.2020r. | **Temat:** Poznajemy polskich medalistów z igrzysk olimpijskich. | **Uczeń:**Drodzy Uczniowie! Wśród naszych sportowców mamy wielu medalistów igrzysk olimpijskich, między innymi takich jak: Anita Włodarczyk – młociarka, Otylia Jędrzejczak – pływaczka, Mateusz Kusznierewicz – żeglarz, Robert Korzeniowski – chodziarz, Szymon Kołecki, czy Justyna Fiedorow. Jest ich bardzo wielu. Waszym zadaniem jest przygotowanie notatki o wybranym przez was medaliście ostatnich letnich igrzysk olimpijskich. Powodzenia ☺Dodatkowo przygotowałam dla was zestaw ćwiczeń ruchowych z wstążką lub sznurkiem. Ćwiczenia:- Marsz po obwodzie koła i przekładanie wstążki z ręki do ręki wokół tułowia w prawą i lewą stronę po 10 razy.- Stojąc w lekkim rozkroku, trzymając wstążkę nad głową wykonujemy skłon w przód i powrót do pozycji wyjściowej 10 razy.- Skręty tułowia na przemian w prawo i w lewą stronę 10 razy. (Wstążkę trzymamy nad głową w dłoniach, ręce są wyprostowane.)- Leżenie przodem, ręce wyciągnięte do przodu, przekładanie wstążki z ręki do ręki 10 razy.- wstążka na podłodze i przeskoki przez nią po 10 razy w przód i tył oraz na boki. Powodzenia ☺ | **II.1.6, I.2.4, I.2.5** |
| Środa22.04.2020r. | **Temat:** Ćwiczenia siatkarskie z piłką. | **Uczeń:**Drodzy Uczniowie! Przygotowałam dla Was mały zestaw indywidualnych ćwiczeń siatkarskich. Myślę, że każdy z was ma jakąś piłkę, którą można wykorzystać do ćwiczeń.<https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM> Każde ćwiczenie wykonaj minimum 8 razy. Powodzenia! ☺ | **III.2.1, II.2.1,** |
| Czwartek23.04.2020r. | **Temat:** Znaczenie i wykorzystywany ćwiczeń oddechowych. | **Uczeń:**Drodzy Uczniowie! Ćwiczenia oddechowe w gimnastyce pełnią bardzo ważne funkcje. Korygują postawę dziecka oraz usprawniają układ oddechowy, który ma decydujący wpływ na sprawność i wydolność dziecka.Przygotowałam dla Was kilka ćwiczeń:1. **Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.**Ruch:**Wdech nosem, a następnie wydech ustami. (10x)**Oddziaływanie:**- wzmacnianie mięśni oddechowych.1. **Pozycja wyjściowa:**

Klęk podparty.**Ruch:**Wdech nosem z wypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami z wciągniętym brzuchem. (10x)**Oddziaływanie:**- wzmacnianie mięśni oddechowych.1. **Pozycja wyjściowa:**

Stanie.**Ruch:**Marsz po Sali z wykonaniem:- wdechu powietrza nosem w czasie pięciu kroków,- zatrzymania powietrza w płucach w czasie trzech kroków,- wydechu ustami w czasie siedmiu kroków. **Oddziaływanie:**- nauka prawidłowej czynności oddychania.1. **Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok. Przedramiona ustawione pionowo.**Ruch:**Wdech nosem, z położeniem przedramion na podłodze przy głowie (grzbiet dłoni dotyka podłogi), a następnie wydech ustami, z przeniesieniem do pozycji wyjściowej.**Oddziaływanie:**- wzmacnianie mięśni oddechowych,- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.1. **Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach. **Ruch:**Wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych rąk górą do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.**Oddziaływanie:**- wzmacnianie mięśni oddechowych,- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.1. **Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach. **Ruch:**Wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych rąk po podłodze w stronę głowy, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przesunięciem rąk do pozycji wyjściowej.**Oddziaływanie:**- wzmacnianie mięśni oddechowych,- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej,- rozciąganie mięśni piersiowych.1. **Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. **Ruch:**Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej. **Oddziaływanie:**- wzmacnianie mięśni oddechowych,- rozciąganie mięśni brzucha.1. **Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie. podłodze. **Ruch:**Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana. **Oddziaływanie:**- wzmacnianie mięśni oddechowych,- rozciąganie mięśni brzucha. | **IV.2.2, I.2.4** |
| Piątek24.04.2020r. | **Temat:** Trening piłkarski w domu – doskonalenie kondycji ruchowej oraz kontroli nad piłką. | **Uczeń:**Drodzy Uczniowie!Przedstawiam dla Was trening piłkarski w domu. Aby wykonać poniższe ćwiczenia można użyć dowolnej piłki. Ćwiczenia wykonujcie najpierw powoli ucząc się techniki, następnie zwiększajcie tempo uważając na bezpieczeństwo własne i rodziny.<https://www.youtube.com/watch?v=FgaxzwL7G-g>  | **III.2.1, II.2.1, I.2.4** |