|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek  20.04.2020r. | **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** |
| Środa  22.04.2020r. | **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,** |
| Czwartek  23.04.2020r. | **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** |
| Piątek  24.04.2020r. | **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** |