

Witajcie Uczniowie

Zachęcamy Was do aktywności fizycznej w domu.

**Przygotowaliśmy dla Was kilka ciekawych
propozycji.**

1. Alfabet treningowy

Waszym zadaniem jest wykonanie ćwiczeń na podstawie hasła dnia (codziennie jest inne). Do każdej litery dopasowane jest odpowiednie ćwiczenie ruchowe. Możesz z kolegą ,koleżanką poprzez kontakt czat, video, wzajemnie się dopingując.

Do dzieła:

Poniedziałek: LUBIĘ SPORT

Wtorek: IDZIE WIOSNA

Środa: MAM MOC

Czwartek: SPORT TO ZDROWIE

Piątek: ĆWICZĘ W DOMU

TRENINGOWY ALFABET

- A, Ą – 20 x kłaśnieć pod kolanami skip A w miejscu (wysokie unoszenie kolan)
- B – 10 x krążenia bioder w prawą i lewą stronę
- C, Ć - 15 x przysiadów
- D – 10 x pompek
- E, Ę – 1 minuta szybkiego biegu w miejscu
- F – 10 x krążenia bioder w prawą i lewą stronę
- G – 10 x obustronne krążenie ramion w przód
- H – 20 skoków w miejscu na prawej i lewej nodze
- I – 20 pajacyków
- J – 10 pompek
- K – 20 skipów C w miejscu (uderzanie piętami o pośladki)
- L – 1 minuta biegu w miejscu
- Ł – 10 x obustronne krążenie ramion w przód
- M – 10 x krążenia bioder w prawą i lewą stronę
- N – 20 ciosów - krok bokierski
- O, Ó – 10 pompek
- P – 20 pajacyków
- R – 10 x krążenia bioder w prawą i lewą stronę
- S – 10 x obustronne krążenie ramion w tył
- T – 15 przysiadów
- U – 10 x brzuszki
- W – 5 pompek
- Y – rowerek w leżeniu tyłem
- Z – 30 ciosów krok bokierski

POWODZENIA 😊

2. Ćwiczenia ruchowe poprzez grę internetową. Link poniżej
<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

Cieszylibyśmy się, gdybyście przesłali nam zdjęcia podczas wykonywania ćwiczeń ruchowych. W razie pytań i wątpliwości proszę o kontakt poprzez dziennik elektroniczny.

Pozdrowienia Nauczyciele WF