

Poniedziałek 04.05.2020

Temat: **Zabawa podwórkowa z piłką.**

Dzisiaj proponuję zabawę „Łapane - klaskane”, w którą graliśmy dawniej na podwórku przed domem lub blokiem. Zabawa polega na odbijaniu piłki o ścianę. Jednak zanim odbitą piłkę złapiemy z powrotem w ręce, wykonujemy pewien ruch, mówiąc na głos jego nazwę. Każdy ruch wykonujemy po wyrzuceniu piłki z rąk, a przed jej złapaniem. Kolejne czynności są następujące:

- **ŁAPANE** - odbijamy piłkę o ścianę i łapiemy
- **KLASKANE** - odbijamy piłkę o ścianę, klaszczemy w dłonie i szybko łapiemy piłkę
- **W TYŁ RĘCE** - odbijamy piłkę o ścianę, kładziemy ręce na plecach i łapiemy piłkę
- **NA SERCE** - odbijamy piłkę o ścianę, krzyżujemy ręce na klatce piersiowej i łapiemy piłkę
- **POD BOCZKI** - odbijamy piłkę o ścianę, kładziemy ręce na biodra i łapiemy piłkę
- **ZA WARKOCZKI** - odbijamy piłkę o ścianę, kładziemy dłonie na uszy i łapiemy piłkę
- **MAŁA ŚWIECA** - podrzucamy piłkę lekko w górę (bez odbijania o ścianę) i łapiemy
- **DUŻA ŚWIECA** - podrzucamy piłkę wysoko w górę i łapiemy
- **CHLEB DO PIECA** - odbijamy piłkę o ścianę i następnie przeskakujemy nad wracającą piłką
- **CHLEB Z PIECA** - wyrzucamy piłkę od tyłu pomiędzy nóg (stoimy w rozkroku) i łapiemy po odbiciu od ściany

Spróbuj, może uda ci się wykonać wszystkie zadania bez zgubienia piłki. Powodzenia!

Pamiętaj!!!

Wybierz takie miejsce, aby w trakcie ćwiczeń z piłką nie uszkodzić czegoś w domu!

Środa 06.05.2020

Temat: Przygotowanie i pokonywanie domowego toru przeszkód.

Zbuduj dzisiaj swój własny, domowy tor z przeszkodami. W zadaniu tym możesz poprosić o pomoc kogoś z rodziców. Na początek przygotuj prosty tor przeszkód składający się z następujących elementów, do których potrzebne przedmioty na pewno znajdziesz w domu:

- przejście na czworakach pod stołem,
- przeskakiwanie obunóż lub przechodzenie nad poduszkami leżącymi na podłodze,
- czołganie na brzuchu pod krzesłami,
- przejście prosto z książką na głowie,
- rzucanie do celu np. wrzucanie maskotek lub klocków do stojącej na podłodze miski lub wiaderka.

Przygotowany przez siebie tor pokonaj co najmniej 3 razy.

Następnie możesz rozbudować swój domowy tor przeszkód o kolejne, wybrane przez siebie 2 -3 nowe zadania np.:

- toczenie piłki głową na czworakach z miejsca na miejsce,
- skakanie na jednej nodze z pokoju do pokoju,
- wejście na krzesło i zeskok na podłogę,
- przejście stopa za stopą po sznurku rozłożonym na podłodze,
- wykonanie kilku przysiadów na 2 -3 położonych na sobie poduszkach.

Jeżeli masz ochotę i wystarczająco dużo miejsca w domu możesz zbudować tor przeszkód z wszystkich proponowanych elementów. A może ty wymyślisz jeszcze jakieś dodatkowe ćwiczenie do swojego toru?

Każdy zbudowany przez siebie tor przeszkód pokonaj przynajmniej 3 razy.

Przyjemnej zabawy!

Piątek 08.05.2020

Temat: **Doskonalenie umiejętności pomiaru tętna.**

Mam nadzieję, że pamiętasz, jak uczyliśmy się na lekcji w szkole mierzyć swoje tętno.

Przypominam, że tętno to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty.

Tętno możemy mierzyć na tętnicy szyjnej. Pomiar dokonywany jest przez uciśnięcie tętnicy szyjnej opuszkami dwóch palców - palca wskazującego i środkowego. Tętno mierzymy przez 15 sekund, a uzyskany wynik mnożymy przez 4, aby uzyskać wartość tętna minutowego.

Tętno można mierzyć także na tętnicy promieniowej, w okolicy nadgarstka.



Prawidłowy pomiar tętna
na tętnicy szyjnej.



Prawidłowy pomiar tętna
na tętnicy promieniowej.

Sprawdź najpierw, czy potrafisz wyczuć swoje tętno układając palce jak na powyższych zdjęciach, a następnie wykonaj zadania. W szukaniu tętna i obliczeniach poproś o pomoc kogoś z rodziców.

- Zmierz swoje tętno w spoczynku, po spędzeniu najpierw około 5 minut w pozycji siedzącej. Pamiętaj tętno mierzymy przez 15 sekund, a uzyskany wynik mnożymy przez 4.
- Wykonaj 10 przysiadów.
- Zmierz tętno bezpośrednio po wykonaniu przysiadów.
- Zapisz wyniki swoich pomiarów tętna.

Tętno spoczynkowe -

Tętno powysiłkowe -