

Klasa 4b, 7b u.u.

18.05.2020 r.

Temat: ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCEMOTORYKĘ DUŻĄ I OGÓLNA KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ.

Dzień dobry dzisiaj mam dla Was chłopaki, parę super inspiracji, mam nadzieję, że będziecie się dobrze bawić, a przy okazji uczyć nowych lub już Wam znanych umiejętności, powodzenia- Maria Olejniczak☺

1. Zabawy z elementami płynnych ruchów obu ramion.

Toczenie, pełzanie, rzucanie, chwytanie, odbijanie.

Można wykorzystać piłki, woreczki, kółka, obręcze itp.

2. Zabawy z elementami rytmicznych ruchów zmiennych obu ramion.

Ruchy płynne, rytmiczne ruchy zmienne, naśladowanie ptaków, samolotów,

Manipulowanie różnymi przedmiotami.

Skakanka, balon, piłka, woreczek, kule papierowe.

3. Kreślenie dużych płynnych ruchów różnego typu linii.

W powietrzu, na tablicy, na dywanie, na dużym arkuszu papieru, gazecie.

4. Ćwiczenia równowagi i orientacji.

- Chodzenie po narysowanej linii, ławeczce gimnastycznej, równoważni, krawężniku itp.

-Chody i marsze ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał (dźwiękowy, wzrokowy).

5. Usprawnianie czynności samoobsługowych.

Zapinanie guzików, zawiązywanie, sznurowanie, zabawy z przedmiotami dnia codziennego.

19.05.2020 r.

Temat: Ćwiczenia z woreczkiem gimnastycznym.

Witam chłopaki, dzisiaj mam dla Was parę ćwiczeń z woreczkiem gimnastycznym, jeżeli takiego nie macie, możecie użyć książki lub zwiniętych w kulkę skarpetek, życzę powodzenia i miłej pracy.

Przyrządy i przybory : woreczki np. z grochem, książka, karimata

Marsz w pozycji skorygowanej z woreczkiem na głowie np. między stolikami.

1. Stanie przy ścianie w pozycji skorygowanej, ręce uniesione wysoko, przekładanie woreczka z jednej ręki do drugiej.
2. W pozycji stojącej skorygowanej przekładanie woreczka z jednej ręki do drugiej naprzemiennie za plecami.

3. Siedząc na krzeselku , trzymanie woreczka stopami, unoszenie wyprostowanych nóg na wysokość kolan.
4. W siadzie skrzyżnym – przenoszenie woreczka rękami przodem w górę – wdech, opuścić bokiem – wydech.
5. Ćwiczenia równoważne. Chwył palcami stóp woreczka – stanie jednoonóż, ramiona w bok.
6. Ćwiczenia w klęku podpartym „koci grzbiet” i „kotek pije mleczko” (Cel: mobilizacja kręgosłupa, rozciągnięci i wzmocnienie mięśni tułowia)
7. Klęk podparty, oderwanie prawej ręki od podłogi i przenoszenie jej bokiem w górę pokazując sufit, przejście do lewej ręki. (Cel: wzmocnienie mięśni ściąających łopatki i rozciąganie mięśni piersiowych).
8. Marsz po pokoju, pozycja skorygowana, ręce ułożone w „skrzydełka”.

Świetnie Wam poszło, gratuluje.

22.05.2020 r.

Temat: Ćwiczmy wszystkie mięśnie naszego ciała.

Dzisiaj mam dla Was ćwiczebną ruletkę, mam nadzieję, że ostatnio też Wam się podobała, zakręćcie kołem i ćwiczcie , powodzenia- Maria Olejniczak

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%C4%87wiczenia>

Mam nadzieję, że wykonaliście wszystkie ćwiczenia, super, pozdrawiam .