

## Wychowanie fizyczne

W związku z sytuacją w kraju związaną z COVID 19 oraz z wydłużonym czasem przebywania w domu, nastąpiła zmiana tematów zajęć z wychowania fizycznego. Tematy zostały dostosowane do aktualnych potrzeb i możliwości bezpiecznej pracy z dziećmi przez internet.

Klasa 5a

klasa 5b

data: 03.04.2020 r.

Temat: Stabilizacja .

Cel ogólny:

- Wspieranie osiągnięć w zakresie umiejętności ruchowych.
- Promocja poprawy sprawności fizycznej.
- Wspieranie poznawczego uczenia.

### 1. Rozgrzewka :)

- Truchcik w miejscu 20 sek, przerwa 10 sek, znów truchcik 20 sek, stop.
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: Wymachy rąk na boki x6
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: wymachy rąk góra dół x6
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: krążenia ramion w przód x5
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: krążenia ramion w tył x5
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: pochylenie do przodu, wyprost, wychylenie do tyłu/ x6
- P.w. stojąca, stopy blisko siebie: wysokie unoszenie kolan w miejscu x10
- P.w. stojąca, stopy blisko siebie: wysokie unoszenie kolan w miejscu klaszczemy w dłonie pod kolanami /x10

### 2. Część główna ;) ćwiczenie stabilizacji ciała.

- „Grzybek”

P.w. stojąca, stopy obok siebie. Podnosimy prawą stopę do strony wewnętrznej lewego kolana , opieramy stopę na wewnętrznej stronie kolana strona podeszwową. Unosimy obie ręce w górę, nad

głowę tak aby palce dłonie się ze sobą stykały. Utrzymujemy pozycję kilka sekund. Zmiana nogi./x3 na stronę ciała



- „Jaskółka”

P.w stojąca, stopy obok siebie. Jednocześnie pochylając tułów do przodu, podnosimy prawą nogę (wyprostowaną lub lekko zgiętą, tyle ile pozwoli nam zakres ruchu) w górę, ramiona w bok, utrzymujemy pozycję kilka sekund i zmiana nogi podporowej./x3 na stronę ciała



- Wzmacnianie mięśni ramion, grzbietu, pośladkowych i uda.

Podpór przodem z wyprostowaną prawą nogą w tył x3 i zmiana nogi x3



- Wzmacnianie mięśni ramion, grzbietu, pośladkowych i uda.

Podpór przodem z wyprostowaną prawą ręką w przód x3, zmiana ręki x3



- „SuperHero”

Wzmacnianie mięśni ramion, grzbietu, pośladkowych i uda.

P.w. Klek podparty, prostujemy prawa nogę w tył i wyciągamy lewą rękę w przód, wytrzymujemy kilka sekund i zmiana stron./x3 na stronę ciała



- Planki przodem (deska)

Wzmacnianie mięśni: głębokich prostych, skośnych brzucha, ramion, czworogłowe uda, pośladkowe, grzbietu

wersja:

a. Podpór przodem I podnosimy tułów prostując nogi w kolanach.



b. Wersja zaawansowana ( dla chetnych)

Wzmacnianie mięśni: głębokich prostych , skośnych brzucha, ramion, czworogłowe uda, pośladkowe , grzbietu.

Ćwiczenie wykonujemy pod nadzorem osoby dorosłej lub przy lustrze, by móc skorygować ciało.

Kłęk podparty. Przechodzimy dopodparcia na przedramiona, prostujemy nogi w kolanach.

Podpór przodem na przedramionach, nogi wyprostowane. Ciało od głowy po pięty w jednej linii. Utrzymujemy kilka sek. Powracamy do kłęk podpartego.



- Wzmacnianie nie mięśni pośladków i mięśni tylnych uda.

P.w. Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Podnosimy biodra w górę, utrzymujemy. Podnosimy wyprostowaną prawą nogę do góry. Palce stopy zadarte do góry. Wytrzymujemy kilka sek. Opieramy wyprostowaną nogę o podłogę, opuszczamy biodra I analogicznie wykonujemy ćwiczenie na drugą nogę./powt.x5 na stronę



- Podpór tyłem na wyprostowanych ramionach.

P.w. siad podparty, prostujemy nogi w kolanach jednocześnie podnosimy biodra w górę. Utrzymujemy kilka sekund, opuszczamy./x5



- Rozluźnienie

a. Siad podparty, nogi zgięte w kolanach, rozluźnianie nóg poprzez potrząsanie, 10-20 sek.  
b. Leżenie na plecach, nogi w rozkroku, przenosimy ramiona bokiem w górę za głowę I robimy wdech, powrót do pozycji wyjściowej robimy wydech/powtórz.kilka razy

Opracowanie własne.

Zdjęcia własne.