

**Temat 38 Gry i zabawy ruchowe.**

Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę.

Dzisiaj proponuje Wam zabawę „sportowy alfabet”

- **Najpierw proszę przeprowadzić rozgrzewkę**

( trucht, następnie ćwiczenia ramion, nóg, tułowia itd) około 7min.

- **Do zabawy potrzebna będzie:** kartka i długopis, na kartce zapisujecie swoje imię i nazwisko, imię taty i mamy lub brata/siostry (musicie dopisać dwa imiona).
- **Do każdej litery będzie przypisane ćwiczenie jakie macie wykonać.** Całość wykonujecie dwa razy lub można dołożyć kolejne dwa imiona wujka cici dziadka babci zależy to od was np.

**ANNA SZMYD**

**A**-5 pompek **N**-15 wspięć na palce **N**- 15 wspięć na palce **A**- 5 pompek

**S**- 8 padnij, powstań **Z**- 20 pajacyków **M**-20 dowolnych brzuszków **Y**-5 pompek

**D**-10 Krążeń bioder w prawą i lewą stronę.

Proszę dokładnie wykonać ćwiczenia.

Zaproście do zabawy rodziców, rodzeństwo lub znajomych.

**AA** 5 POMPEK

**B** 15 PRZYSIADÓW

**CC** 30 SEKUND BIEG W MIEJSCU KOLANA WYSOKO (SKIP A)

**D** 10 KRAŻEŃ BIODER W PRAWĄ I LEWĄ STRONĘ

**EE** 10 PODSKOKÓW Z PÓŁPRZYSIADU

**F** 20 PAJACYKÓW

**G** 10 DOWOLNYCH BRZUSZKÓW

**H** 15 WSPIĘĆ NA PALCE

**I** 30 SEKUND KRZESEŁKA O ŚCIANĘ (OPIERAMY SIĘ PLECAMI O ŚCIANĘ I UDAJEMY KRZESŁO)

**J** 10 PADNIJ POWSTAŃ DO PEŁNEGO LEŻENIA

**K** ROWEREK W LEŻENIU TYŁEM 30 SEKUND

**L** 1 MINUTA SZYBKIEGO BIEGU W MIEJSCU

**M** 15 RAZY OBUSTRONNE KRAŻENIA RAMION W PRZÓD

**N** 15 RAZY KRAŻENIA RAMION W TYŁ

**OÓ** 30 SEKUND DESKA (PLANK NA PRZEDRAMIONACH)

**P** 20 PAJACYKÓW

**R 15 DOWOLNYCH BRZUSZKÓW**

**S 8 PADNIJ POWSTAŃ DO PEŁNEGO LEŻENIA**

**T 5 MARSZ NA RĘKACH DO LEŻENIA I POWRÓT (SKŁON)**

**U 30 SEKUND KRZESEŁKA O ŚCIANĘ(OPIERAMY SIĘ PLECAMI O ŚCIANĘ I UDAJEMY KRZESŁO)**

**V 10 PAJACYKÓW**

**W 30 SEKUND BIEG W MIEJSCU KOLANA WYSOKO (SKIP A)**

**Y 5 POMPEK**

**Z 20 PAJACYKÓW**

Po ćwiczeniach pamiętaj o rozciąganiu.