

Wychowanie fizyczne kl. IVb , Vb

Witam serdecznie!

Na bieżący tydzień (6.04 - 8.04) zachęcam do codziennej aktywności fizycznej. Wszystkie proponowane i inicjowane przez Was ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem względów bezpieczeństwa.

Przed przystąpieniem do proponowanych ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę :

- Trucht w miejscu
- Trucht w miejscu i krążenie ramion (w przód , tył ,na przemian , jednocześnie)
- W miejscu wymachy nóg do wyciągniętych ramion
- Skręty tułowia
- Krążenie bioder
- Krążenie nadgarstków i w stawach skokowych

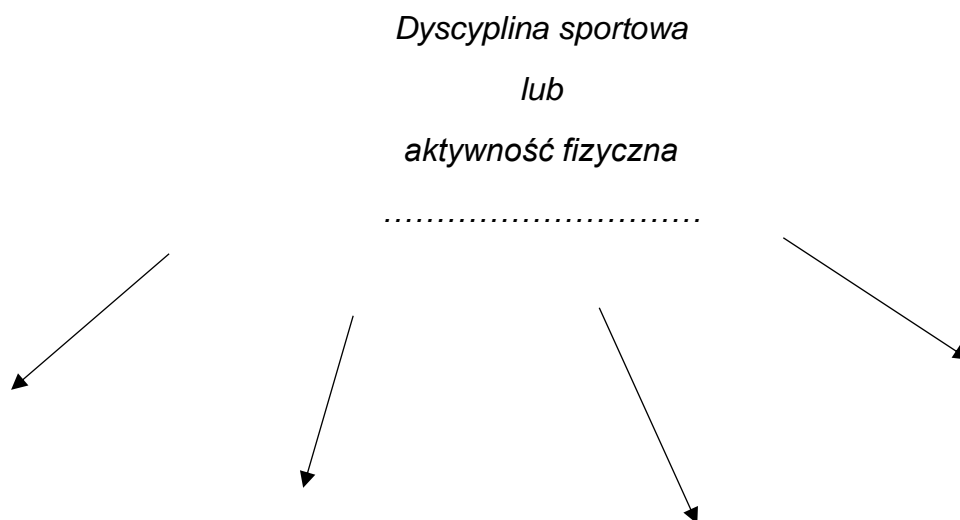
Proszę o wykonanie ćwiczeń w oparciu o następujące linki :

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>

Wykonaj pracę na temat :

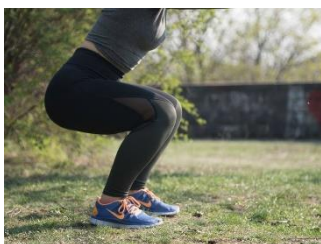
1. Moja ulubiona dyscyplina sportowa np. piłka nożna , hokej
2. Moja ulubiona aktywność fizyczna np. tańce, jazda na rolkach

Narysuj odręcznie na kartce papieru schemat. Wpisz dyscyplinę lub aktywność fizyczną. Przy strzałkach napisz swoje argumenty dlaczego je lubisz.



Tę pracę i poprzednią dotyczącą wymiarów boiska do gry w piłkę nożną , piłkę ręczną , piłkę siatkową i koszykową , przechowuj we własnym archiwum (zbiorze prac) .

Wykonuj ćwiczenia poznane już wcześniej i na zajęciach (pamiętasz nazwy tych ćwiczeń ?) :



Pozdrawiam i życzę zdrowych , spokojnych Świąt Wielkanocnych.

Jacek Zajkowski