

**16-20.11.2020 r. Wychowanie fizyczne**

**16.11.2020 r. poniedziałek**

**Temat: Ćwiczenia rozciągające z piłką.**

**FILM - <https://youtu.be/0BVLJjB9T-U>**

Ćwiczenia wykonujemy w ilości po 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 1.

Skłon z piłką do wyprostowanych nóg w siadzie prostym.

Ćwiczenie 2.

Skłon z piłką do nóg w siadzie rozkrocznym.

Ćwiczenie 3.

Skłon do nóg w siadzie prostym, ze stopami na piłce.

Ćwiczenie 4.

Leżenie tyłem (na plecach) z rękoma odwiedzionymi do boku, dotknięcie lewą nogą prawej ręki oraz prawą nogą lewej ręki.

Ćwiczenie 5.

Leżenie przodem (na brzuchu) z rękoma odwiedzinami do boku, dotknięcie lewą nogą prawej ręki oraz prawą nogą lewej ręki.

Ćwiczenie 6.

Siad na piętach i skłon z rękoma wyprostowanymi, staramy się sięgnąć rękoma jak najdalej. Następnie uniesienie tułowia na wyprostowanych rękach, ułożonych przy barkach.

**18.11.2020 r. środa**

**Temat: Zabawy koordynacyjne.**

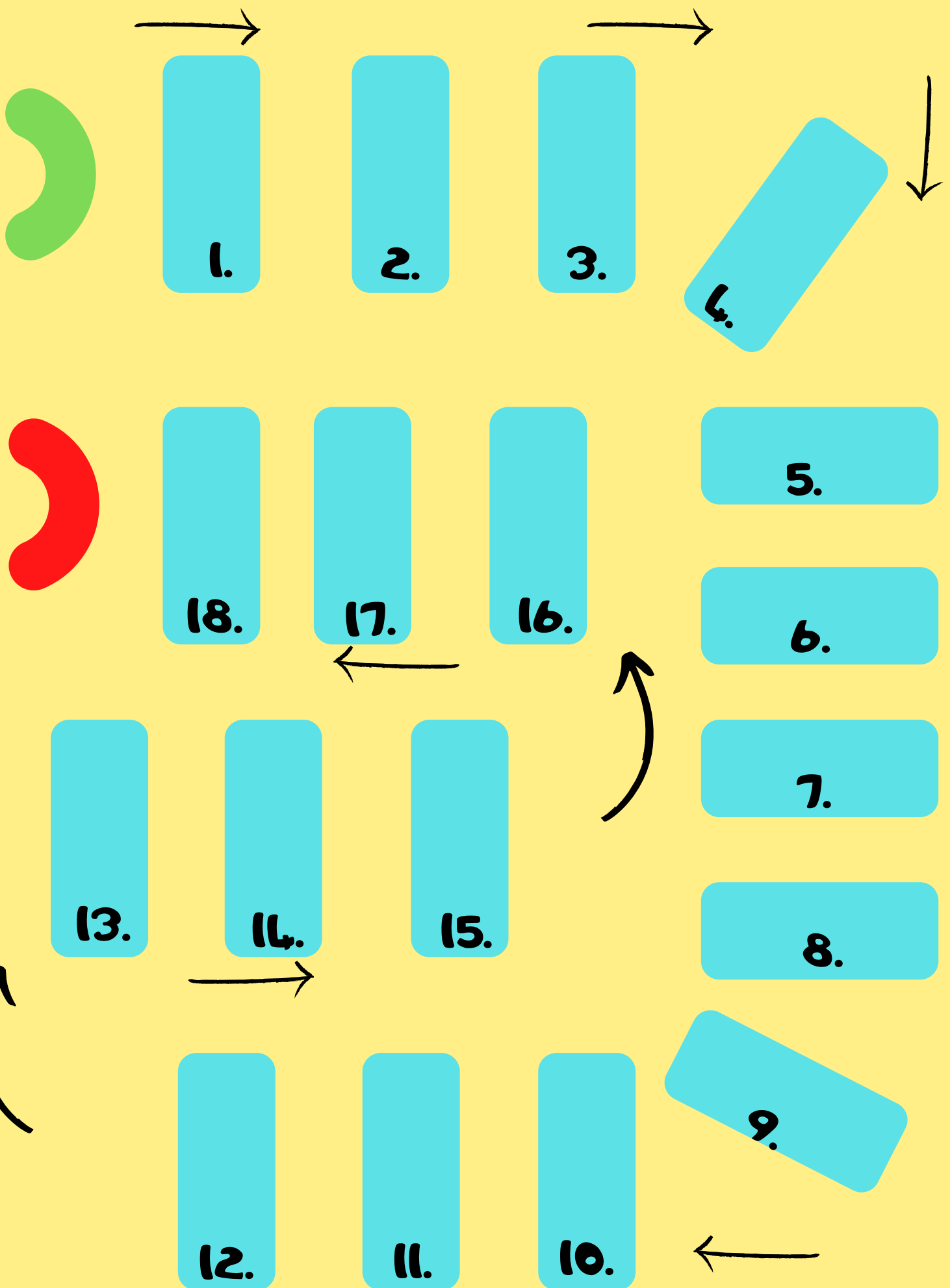
**FILM - <https://ewf.h1.pl/student/?token=kQeIYtK2Od6He5j5VwOIIzsSTXDa1GJMtq9VMwopgrQVJgMOSo>**

**20.11.2020 r. piątek**

**Temat: Gry i zabawy ruchowe „Aktywna Planszówka”.**

# Aktywna Planszówka

SPORT TO PESTKA



# Zasady

**1. Ustalenie kolejności - Kto wylosuje najwyższą ilość oczek na kostce startuje jako pierwszy**

**2. Każdy uczestnik musi podjąć proponowane zadania**

**3. Jeżeli uczestnik nie wykona poprawnie zadania lub przekroczy czas - cofa się o jedno pole**

**4. Aby dostać się na metę należy wyrzucić idealną liczbę oczek na kostce.**

**Jeżeli oczek będzie więcej niż pół do mety, wówczas uczestnik będzie się cofał na polu gry, np. brakuje dwóch pól do mety, U. jest na polu nr. 17. U. wyrzuca "5", wówczas trafi na pole nr. 14**

**5. Kto pierwszy dostanie się na metę - wygrywa**

# Zadania

1. Wykonaj 20 pajacyków w 15 sekund
2. Przejdź dookoła pokoju w pozycji "raczek" (podpór tyłem)
3. Wykonaj 10 pompek
4. Jedno pole w tył
5. Wykonaj 10 przysiadów w 10 sekund
6. Wykonaj 10 "krokodylków" (padnij-powstań/burpees) w 25 sekund
7. Przejdź na pole nr. 3 i wykonaj zadanie
8. Wykonaj plank przez 30 sekund PLANK - podpór przodem na przedramionach
9. Dotknij głową do kolan (nogi proste w kolanach)
10. Wykonaj 20 "brzuszków" w 20 sekund
11. Jedno pole do przodu
12. Wykonaj "krzeselko" przy ścianie przez 30 sekund
13. Zatańcz do ulubionej piosenki
14. Poprzednia osoba wymyśla zadanie
15. Wykonaj 15 "grzbietów" w 15 sekund
16. Wracasz na start
17. Wykonaj "jaskółkę" i utrzymaj pozycję przez 15 sekund
18. Wykonaj skok w dal z miejsca. Możesz tu zostać jeśli skok wynosił minimum 6 stóp