

WYCHOWANIE FIZYCZNE – SP17 KLASA IV-V-VI

Nauka zdalna trwa dalej, zatem zachęcam wszystkich uczniów do codziennej aktywności fizycznej. W przerwach podczas pracy przy komputerze/książce pamiętajcie o higienie pracy. Codziennie kilka minut wykorzystajcie na aktywność ruchową. Każde z podanych zadań możecie wykonać indywidualnie (pod kontrolą rodziców/opiekunów) lub wspólnie z rodzeństwem/z rodzicami/opiekunami. A zatem przyjemnej zabawy razem z domownikami! Podczas wszelkiego rodzaju zajęć ruchowych należy zawsze pamiętać o bezpieczeństwie!

1. Rozgrzewka: ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozciągające i rozluźniające:

- przeciąganie się, krążenia barkami i nadgarstkami, rozciąganie i zginanie palców, zaciskanie palców w pięść, krążenia i skłony głową(wykonujemy wolno), mruganie powiekami itp
- krążenie głową, strzepywanie kurzu - ćwiczenie nadgarstków, skrętoskłony, 4 przysiady, skip A (bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan), chód w pozycji „skorpionka”, leżenie na plecach – brzuszki, głębokie wdechy i wydechy powietrza itp.
- ćwiczenia ogólnorozwojowe i rozciągające z piłką, a następnie: pospaceruj, pobiegaj, poskacz na skakance, poodbijaj piłkę itp.

2. Piłka nożna: doskonalimy technikę zwodów piłkarskich – obejrzyj filmiki, a następnie poćwicz

<https://www.youtube.com/watch?v=oLRDXNEWW>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZsfiGwFb9Kk>

3. Piłka nożna: doskonalimy poznane elementy techniczne w zabawach z piłką- obejrzyj filmiki i poćwicz

<https://www.youtube.com/watch?v=0qGg1wwp5ng>

<https://www.youtube.com/watch?v=rwv96NPdLj4>

<https://www.youtube.com/watch?v=iTpPOImDc0E>

4. Pokonujemy tor przeszkód w terenie.

W ramach wych. fizycznego wyjdźcie na podwórko i przygotujcie z domownikami uproszczony tor przeszkód, który następnie trzeba pokonać (najlepiej wspólnie z rodzeństwem). Pamiętajcie o bezpieczeństwie! Aby Was zainspirować, proponuję obejrzyjcie filmik.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dy5Z2FM4qXU>

5. Jeżeli pogoda będzie niesprzyjająca obejrzyj sobie najpiękniejsze chwile w historii polskiego sportu:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEfcDZ50PVY>

<https://www.youtube.com/watch?v=MwltDfrXrel>

6. ZABAWY RUCHOWE PRZY MUZYCE. Muzyka jest właśnie tym, co wywołuje u dzieci potrzebę ruchu przez oddziaływanie rytmu, dlatego ćwiczymy razem w domu z pociągami przy muzyce przez 5-10 minut. Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki. Jako podkład muzyczny może służyć dowolna piosenka np. taka, którą dzieci lubią/znają/chętnie śpiewają np. „Kaczuszki” Wykorzystaj filmik na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=jJisZqaHzxY>

7. ĆWICZENIA Z PRZYBOREM NIETYPOWYM : dla każdego- z przymrużeniem oka – ćwicz razem z domownikami. Obejrzyj filmik <https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8> i wykonuj ćwiczenia przez 5- 10 minut.
8. A teraz trochę edukacji zdrowotnej w ramach zajęć wychowania fizycznego. Podaję korzyści zdrowotne płynące z regularnej aktywności ruchowej. Pamiętaj, iż **W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH.**

- Wzrost odporności
- Zwiększenie wydolności organizmu
- Zmniejszenie napięcia i stresu
- Poprawę ogólnego stanu zdrowia
- Poprawa samopoczucia
- Szybsze obniżenie masy ciała
- Zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej
- Poprawę gospodarki lipidowej
- Poprawę gospodarki węglowodanowej
- Obniżenie ciśnienia tętniczego
- Poprawa metabolizmu
- Wzrost energii życiowej