

## Wychowanie fizyczne klasy 5- 30.03-03.04

### Dziewczeta

Rozgrzewka przed każdą lekcją- trucht, krążenia ramion, skłony, skrętoskłony, przysiady, pajacyki

1. poniedziałek( 30.03) - Kształtowanie ogólnej sprawności w treningu obwodowym- zestaw 5 ćwiczeń wykonywanych przez 45 sekund każde.

Cwiczenie1-przysiad z wspięciem na palce z jednoczesnym uniesieniem rąk w górę

Ćwiczenie 2-podpór przodem, jak do pompki i unoszenie w górę raz jednej raz drugiej nogi

Cwiczenie 3- brzuszki, w leżeniu na plecach kłaśnięcie na zmianę pod jednym i drugim kolaniem

Cwiczenie 4- pompka z rotacją czyli pompka i oderwanie na zmianę ręki ze skierowaniem jej bokiem w górę

Cwiczenie 5- wykrok skrzyżny w tył

2.wtorek (31.03)- Cwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem nietypowego przedmiotu –ćwiczenia wykonywane z krzesłem: przysiady na krzesło, naprzemianstronne opieranie dogi o siedzenie krzesła, pompki z oparciem o krzesło każde ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund, spróbuj powtórzyć wszystkie ćwiczenia 3 razy

3. Sroda (01.04)- Doskonalenie kozłowania w różnych pozycjach – [kozłowanie piłki w leżeniu, siadzie płaski, siadzie rozkrocznym, o ścianę, ze zmianą pozycji z leżenia do stania](#)- możecie wykorzystać dowolną piłkę, postarajcie się wykonać każde ćwiczenie przez 1 minutę

4. Czwartek (02.04)- Doskonalenie koordynacji ruchowej w ćwiczeniach tanecznych przy muzyce- na koniec tygodnia proponuje energetyczną zumbę !!!!Miłej Zabawy

Edukacja zdrowotna- Higiena w okresie dojrzewania –jak dbać o higienę w okresie dojrzewania (filmik)

Zadanie na piątek!!!!- Stwórz swój własny trening obwodowy z dowolnych od 4 do 6 ćwiczeń ( pomoże Ci pierwszy filmik). Odpowiedz przyślij w natepującej formie:

Mój trening obwodowy:

1. ćwiczenie 1-opis ćwiczenia i ile trwa ćwiczenie

2

3

4

5

6

Na koniec podaj ile razy wykonujesz cały obwód (powinno się wykonywać od 1 do 3 razy)

### Chłopcy

FOLDER WIEDZY – 30.03 – 03.04.2020 – klasa 5ch

Turborozgrzewka – link do filmu w serwisie YT – zestaw ćwiczeń rozgrzewających, przygotowujących do wysiłku.

Zapoznajcie się z ćwiczeniami, niektóre z nich już znacie:

Ćwiczenie A1 – link do filmu w serwisie YT – pompki z podparciem na kolanach, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie A2 - link do filmu w serwisie YT – przysiad {*squat*}, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie A3 - link do filmu w serwisie YT – pajacyki {jumping jacks}, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie A4 - link do filmu w serwisie YT – brzuszki z wypchnięciem rąk, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie A5 - link do filmu w serwisie YT – prostowanie bioder w pozycji leżącej, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie B1 - link do filmu w serwisie YT – przysiad z wyrzutem nogi w bok, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie B2 - link do filmu w serwisie YT – mostek ze złączonymi nogami, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie B3 - link do filmu w serwisie YT – skip A w miejscu {high knees running in place}, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie B4 - link do filmu w serwisie YT – deska {plank}, film zawiera informacje na temat pozycji wyjściowej, zaangażowanych mięśni, tempa wykonywania ćwiczenia, oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczymy według poniższego programu:

Poniedziałek, środa, piątek:

Turborozgrzewka – tak jak na filmie.

60 sekund odpoczynku i dalej:

A1-5 powtórzeń, A2-10 powtórzeń, A3-15 powtórzeń

15 sekund odpoczynku i powtórz

A1-5 powtórzeń, A2-10 powtórzeń, A3-15 powtórzeń

45 sekund odpoczynku i powtórz

A1-5 powtórzeń, A2-10 powtórzeń, A3-15 powtórzeń

15 sekund odpoczynku i powtórz

A1-5 powtórzeń, A2-10 powtórzeń, A3-15 powtórzeń

120 sekund odpoczynku

A4-20 powtórzeń, A5- 20 powtórzeń

45 sekund odpoczynku i powtórz

A4-20 powtórzeń, A5- 20 powtórzeń

Wtorek, czwartek, sobota:

Turborozgrzewka – tak jak na filmie.

60 sekund odpoczynku i dalej:

B1–10 powtórzeń na każdą nogę, B2-20 powtórzeń, B3-20 sekund, B4-20sekund

45 sekund odpoczynku i powtórz:

B1–10 powtórzeń na każdą nogę, B2-20 powtórzeń, B3-20 sekund, B4-20sekund

45 sekund odpoczynku i powtórz:

B1–10 powtórzeń na każdą nogę, B2-20 powtórzeń, B3-20 sekund, B4-20sekund

Jeśli chcesz więcej i czujesz, że dasz radę to do dzieła.

Aktywność fizyczną należy wspomóc zdrowym stylem życia. Podstawowym elementem tego stylu jest zdrowe odżywianie. Obejrzyj film: link do filmu w serwisie YT – film zawiera informacje na temat zasad racjonalnego odżywiania.

Wymień 10 zasad zdrowego odżywiania. Na odpowiedź, czekam w e-dzienniku do piątku 03.04.2020.