

## Wychowanie fizyczne klasy 6- 30.03-03.04

### Dziewczęta

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 klaśnięcie 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

Oto moja propozycja na kolejny tydzień. Zorganizujmy sobie aktywność fizyczną w formie gry.

Ruletka: Zestaw 13 ćwiczeń : brzuszki, nożyce, skipy, krążenia tułowia, skręty tułowia, krążenia ramion, deska, pajacyki, podpory.

Każde z ćwiczeń wykonujemy min. 1 raz .

Dobrej zabawy :)

1 Poniedziałek - Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej .

2. Wtorek - Obwód ćwiczebny kształtujący zdolności motoryczne

3. Środa - Sami organizujemy aktywność fizyczną

4. Czwartek - Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Edukacja zdrowotna Wymień przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się.- praca pisemna, odpowiedzi na e dziennik do piątku godziny 18:00.

Wykorzystaj informacje z piramidy zdrowia i aktywności fizycznej