

Lekcja wychowania fizycznego w domu

Uwagi do lekcji:

- **Ćwiczy 4 razy w tygodniu, po 45 minut, minimum 2 godz. po jedzeniu;**
- Przed lekcją otwórz okno;
- Ubierz się w strój sportowy;
- Zaprosz do ćwiczeń – rodzeństwo, dziadków i rodziców;
- **Po lekcji dokonaj samooceny i poproś o potwierdzenie zajęć rodziców;**
- Na zakończenie weź ciepły i zimny prysznic.

Część pierwsza lekcji: Bieg ciągły w miejscu;

- Czas biegu od 6 do 15 minut;
- Zamiennie może być bieg po schodach, jazda na rowerze stacjonarnym, bieg na bieżni itp.

Część druga lekcji: Ćwiczenia krążeniowe.

Ćwiczy krążenia w obrębie wszystkich stawów. Powtórz każde ćwiczenie 10 razy w obie strony;

- Krążenia w stawach palców;
- Nadgarstków;
- Łokci;
- Barków;
- Stóp;
- Kolan;
- Krążenie w stawach biodrowych;
- Skłony głowy (w przód, tył, prawo, lewo);
- Krążenie bioder;
- Skłon w przód 10 razy;
- Bieg w miejscu z klaskaniem pod kolanami 30 razy.

Część trzecia lekcji: Ćwiczenia korekcyjne;

Możesz ćwicy kilka razy dziennie, traktując je jako ćwiczenia śródlekcyjne;

- Pozycja wyjściowa (Pw.): Klęk podparty, broda do klatki (raz), powrót do pozycji wyjściowej (dwa) powtórz 10 razy;
- Pw.: Klęk podparty; wygięcie pleców do góry „koci grzbiet”(raz), powrót do Pw.(dwa) powtórz 10 razy;
- Pw.: Klęk podparty; wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył – wdech, zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie, dotknij prawym łokciem do lewego kolana – wydech. I powtórz drugą ręką i nogą 10 razy;
- Pw.: Siad klęczny; pochyl się do przodu, wyciągając ręce (rr) jak najdalej przed siebie (raz). Powrót do Pw. (dwa) powtórz 10 razy;
- Pw.: Klęk na lewym kolanie, obie ręce oparte na prawym kolanie. Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą pozycję utrzymaj licząc do 30. Zmień kolano w klęku i powtórz ćwiczenie;
- Pw.: Leżenie na brzuchu ,ręce ugięte w łokciach oparte na podłodze na wysokości klatki piersiowej. Wyprostuj łokcie, powoli odchyl się w tył. Utrzymaj końcową pozycję licząc do 30;

- Pw.: Leżenie na plecach, kolana ugięte, stopy oparte na podłodze dłonie schowane pod kręgosłupem w odcinku lędźwiowym. Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, wytrzymaj licząc do 10;
- Pw.: Leżenie na plecach , nogi wyprostowane, dłonie schowane pod kręgosłupem. Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie (mm) brzucha wytrzymaj pozycję licząc do 10;
- Pw.: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na podłodze ręce wzdłuż tułowia. Dociśnij plecy do podłogi, unieś głowę w górę, wznieś ręce nad podłogę, napnij mięśnie brzucha, utrzyмай pozycję licząc do 10;
- Pw.: Leżenie na plecach, kolana ugięte, stopy oparte na podłodze, ręce wzdłuż tułowia. Unieś biodra w górę i napnij pośladki, utrzyмай pozycję licząc do 10;
- Pw.: Leżenie na plecach, kolana ugięte, stopy oparte na podłodze, ręce wzdłuż tułowia. Unieś nogi nad podłogę i przenieś je w bok w prawo a następnie w lewo. Powtórz to ćwiczenie 10 razy;
- Pw.: Leżenie na plecach, ręce wyprostowane za głową, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę. Nakrycia nogami - do 20 razy;
- Pw.: Leżenie na plecach, ręce splecione za głową, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę. Skłony tułowia w przód - do 20 razy;
- Pw.: Pozycja zasadnicza, wspięcia na palcach. Powtórz to ćwiczenie 50 razy;
- Ćwiczenie oddechowe: ręce wyprostowane nad głowę – wdech, skłon tułowia w dół wydech – 5 razy.

Część czwarta lekcji: Gry i zabawy, sprawdziany:

W tej części lekcji musisz wykazać się własną inwencją zapytaj rodziców, dziadków w co bawili się w domu będąc w twoim wieku. I naucz się tych zabaw.

Moja propozycja: Nauka żonglerki trzema piłeczkami. Bierzemy trzy kartki papieru, gnieciemy je tworząc trzy piłeczki.

Ćwiczenia:

- Podrzucamy piłkę prawą ręką 10 razy;
- Podrzucamy piłkę lewą ręką 10 razy;
- Podrzucamy piłkę z prawej ręki do lewej 10 razy;
- Podrzucamy dwie piłki jednocześnie prawą i lewą ręką 10 razy;
- Podrzucam dwie piłki jedną z prawej ręki do lewej, w momencie gdy mam złapać piłkę lewą ręką, wyrzucam z niej piłkę do prawej ręki;
- Podrzucam na zmianę dwie piłki jedną ręką;
- Żongluję trzema piłkami. – Powodzenia!

Dzienniczek potwierdzający odbyte lekcje z wychowania fizycznego w domu.

Lp	Data zajęć	Samooceana	Potwierdzenie rodziców	Uwagi
1	24.03.2020	6		
2				
3				
4				
ltd.				

Kontakt: e-mail: krzysztofjaworowski2@o2.pl, telefon: 513 031 443

Proszę o potwierdzenie uczennic z klas: 5b, 6a, 6bc, 7a, 8ab o odebraniu wiadomości na moją skrzynkę e-mail.

Ze sportowym pozdrowieniem.

Nauczyciel wychowania fizycznego Krzysztof Jaworowski