

Wychowanie fizyczne kl. Va, 20.04.2020 r.-Dorota Klusek

Witaj!

Zapraszam na lekcję wychowania fizycznego, której temat brzmi: **Sportowy Alfabet.**

Sportowy Alfabet to świetna zabawa oraz przy okazji ciekawy sposób wykonania ćwiczeń gimnastycznych. Zamieszczam go poniżej. Jak widzisz prawie każdej literze znajduje się konkretne ćwiczenie gimnastyczne. Jeśli go nie ma, możesz je sam wymyślić. Przeczytaj dokładnie wszystkie nazwy ćwiczeń i obejrzyj rysunki, które pokazują ich wykonanie. Jeśli wykonanie któregoś z nich będzie jeszcze dla ciebie niejasne, poszukaj sposobu wykonania w Internecie.

SPORTOWY ALFABET

A -  BRZUSZKI W SIADZIE (ZGINANIE I PROSTOWANIE NN)	I - ? WYMYŚL ĆWICZENIE	R -  BIEG W PODPORZE
Ą -  WYMACHY NOGI W GÓRĘ W PRZÓD	J -  KŁAŚNIĘCIA NAPRZEMIENNE POD KOLANAMI	S -  PODSKOKI NA JEDNEJ NODZE
B -  SKIP A	K -  BURPEES	Ś -  LEŻENIE BOKIEM - WYMACHY NOGI W GÓRĘ
C -  SKIP C	L -  NOŻYCE PIONOWE	T -  PODSKOKI OBU NÓŻ W PRZÓD, W TYŁ, DO BOKÓW
Ć -  NOŻYCE POZIOME	Ł -  TĘCZA - RUCH NOGI W KŁĘKU PODPARTYM	U -  WYMACHY NOGI W GÓRĘ
D -  WYPAD NOGI W PRZÓD + POGĘBIENIE	M -  PAJACYKI	W -  PRZYSIADY
E -  GRZBIETY	N -  WYRZUT NÓG W PODPORZE PRZODEM	Y -  BRZUSZKI
Ę -  PAJACYKI KOORDYNACYJNE	Ń -  MARSZ NA PRZEDRAMIONACH	Z -  WYRZUT NÓG NA PRZEMIAN W TYŁ
F -  LEŻENIE PRZEWROTNE	O -  POMPKI	Ż -  UKŁON JAPONSKI
G -  PLANK	Ó -  WAHADEŁKA	Ź -  ŚWIECA
H -  MOSTEK	P -  KOBRA + PIĘŚ Z GŁOWĄ W DÓŁ	SPORT TO PESTKA

Jeśli już to zrobiłeś przejdź do kolejnego zadania. Zapisz na kartce papieru w kolumnie pionowej swoje imię i nazwisko, obok liter zapisz nazwy ćwiczeń

przypisanych do każdej litery w „Sportowym Alfabcie”, a potem wykonaj je wszystkie.

Zadanie zapisane na kartce papieru prześlij na mój adres mailowy: dorotaklusek.zostoczek@wp.pl.

Możesz to zrobić wysyłając scan lub zdjęcie albo wiadomość mailową, w treści której wpiszesz swoje imię i nazwisko oraz ćwiczenia ze „Sportowego Alfabetu” albo załączysz pracę wykonaną, np. w programie Word.

Termin przesłania: do dnia 24 kwietnia 2020 r. (piątek) do godziny 19⁰⁰.

UWAGA:

Czekam jeszcze na wyniki testu sprawności fizycznej części uczniów (zadanie z dnia 16 kwietnia 2020 r.), bo niestety nie dotarły do mnie w wyznaczonym terminie. W związku z tym osoby, które nie przesyłały swych wyników proszę wysłać je jak najszybciej!

Powodzenia!

Dorota Klusek

