Klasa 5 b

Lekcja dn. 04.05. , 05.05. , 06.05. , 07.05.

**Temat : Ćwiczenia koordynacyjne z piłką**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>

Wykonujecie z piłką ćwiczenia ,ćwiczenia są wraz z rozgrzewką.

Ćwiczenia :

1. Krążenia piłki wokół głowy -5 razy w lewo ,5 razy w prawo
2. Krążenia z piłką wokół bioder – ilość jak wyżej
3. To samo tylko krążenia wokół kolan – 5 razy na stronę
4. Toczenie piłki wokół kostek –ilość jak wyżej
5. Stajemy w rozkroku piłka trzymana w dłoniach, skręty tułowia w lewo i prawo po 5 razy na stronę
6. W staniu ramiona z piłką w górę skłon tułowia w bok 5 razy na stronę
7. Stajemy w rozkroku przekładamy piłkę między nogami tzw. „ósemka”-10 razy
8. Tak samo tylko piłkę toczymy po ziemi między nogami- 10razy
9. Stajemy w rozkroku ,wykonujemy toczenie piłki w przód i w tył – 5 razy
10. Pozycja j.w. skłon tułowia tył, wypuszczając piłkę
11. Leżenie przodem piłka trzymana nad głową ,przekładamy piłkę z ręki lewej do prawej na wysokości pleców- 10 razy
12. Siad rozkroczny toczymy piłkę od lewej do prawej strony
13. Leżenie tyłem ,nogi ugięte ,unosząc biodra toczymy piłkę pod biodrami -10 razy
14. Jeżeli macie taką możliwość to zróbcie to z kimś w parze ,jak nie robimy ćwiczenie „ze ścianą”- skręty tułowia w tył

Bokiem- 10 razy

1. Tak samo jak wcześniej tylko piłkę przekazujemy góra – dół -10 razy
2. Leżenie tyłem ,nogi ugięte piłka w dłoniach wykonujemy pełne skłony – „brzuszki” serie po 10 razy

**Temat : kształtowanie wytrzymałości szybkościowej**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=-fQdryCEoQU> (oglądajcie od 0:35 )

Ćwiczenia :

1. Bieg w miejscu -30 s.
2. Pajacyki -20 s.
3. Padnij powstań – 8 razy
4. Brzuszki – leżenie tyłem ,nogi ugięte, kolana szeroko stopy razem, wykonujemy pełen skłon
5. Leżenie tyłem , ramiona nad głową ,unosimy jednocześnie unosimy ramiona i nogi -15 razy
6. Półprzysiady z wyskokiem – 10 razy
7. Bieg z boksowaniem -20 s.
8. Pompki -2 serie po 5 razy ,to nie da rady pompki „damskie”
9. Wykonujemy skoki z nogi na nogę ,będąc w rozkroku- 20 s.
10. Wykonujemy podpór przodem na łokciach” deskę” -15- 20 s.

Przypomnienie nazewnictwa Ćwiczeń :



Ćwiczenia rozciągające :

 Wykonujemy 3-4 ćwiczenia po 2-3 razy



**Temat : wzmacnianie mięsni brzucha i grzbietu.**

**Zachęcenie do aktywnego spędzania wolnego czasu**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA> (oglądajcie od 1:00)

Ćwiczymy 15020 s.

Ćwiczenie 1 : - naprzemienne unoszenie NN w górę

Ćwiczenie 2: - spięcia brzucha wykonujemy dotykając na zmianę dłonią lewą i prawą stopę

Ćwiczenie 3 ; - leżenie tyłem ,nogi ugięte kolana szeroko ,stopy są razem ,unosimy tułów ,unosząc ręce w górę

Ćwiczenie 4 : - spięcia krzyżowe łokieć kolano ; leżenie tyłem nogi ugięte .łokieć dotyka przeciwnego kolana ,unosimy łopatki i noga do której jest skręt.

Ćwiczenie 5 : - leżenie tyłem ,nogi uniesione w górę, wykonujemy spięcia dotykając nóg powyżej kolan, opuszczamy ramiona szeroko

Ćwiczenia 6 : - leżenie tyłem, nogi ugięte , wykonujemy wspięcia ,Ręce wzdłuż cała,

Mięsnie grzbietu :

1. Klęk podparty ,unosimy po przekątnej wyprostowaną lewą nogę z prawą ręką.

Wytrzymujemy 15 s. zmiana strony



1. Leżenie tyłem ręce ugięte na karku lub na głowie, nogi wyprostowane, klatkę piersiową unosimy

Ćwiczymy 15 s.



3.Leżenei tyłem jednocześnie unosimy nogi i ręce, ręce wyprostowane nad głową



1. Leżenie tyłem przez określony czas ruchamy nogami i rękoma jednocześnie, naprzemiennie



*Rozciąganie :*



leżenie na plecach z kolanami zgiętymi trzymanymi razem przez dłonie i przyciągniętymi do siebie tak by wyczuć moment odrywania się od podłoża kości krzyżowej, jeżeli ten następuję zatrzymujemy ruch znajdując barierę mięśniową, po pracy rozciągającej kość krzyżowa opada a My wyszukujemy kolejnego podobnego momentu.



ZACHĘCAM WAS DO AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU, JEŻELI MACIE TAKĄ MOŻLIWOŚĆ TO JEŹDZJCIE NA ROWERZE, ROLKACH, HULAJ NODZE, POMAGAJCIE RODZICOM W PRACACH W OGRODZIE , GRAJCIE W PIŁKĘ NA BOISKU OCZYWŚCIE, TAŃCZCIE (mogą być nawet tik toki ☺ ) ,

NAJWAŻNIEJSZY JEST DAL WAS RUCH !!!!

CHĘTNIE ZOBACZĘ WASZE ZDJĘCIA JAK ĆWICZYCIE ,nawet możecie robić to w ramach lekcji WF

POWODZENIA

DUŻO ZDROWIA