KLASA 5b

Witam Was!!

Jak ćwiczenia??ruszacie się troszkę??

Przypominam o wysyłaniu zdjęć lub filmiku , bo bardzo mało osób mi wysłało z waszej klasy.

Mój e mail a.szafnicka5@o2.pl

Lekcja dn. 15.04. , 16.04.

Temat : Ćwiczenia ogólnorozwojowe –koordynacja i siła mięśni RR i NN.

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=Q6KaNNFTsY4&fbclid=IwAR2ik69ebQPuu7VkhvTmxyBFgOsc1Z-RenxstG3DA07Ci1X6OkSu1Xqm_Pk&app=desktop>

znajdujemy sobie troszkę miejsca w domu 1-2 m. , jeżeli nie macie miejsca po prostu robicie ćwiczenia w miejscu. Jeżeli ktoś ma ogródek lub swoje podwórko to super można więcej ćwiczyć.

Ćwiczenia z filmiku :

Rozgrzewka : ćwiczymy 20s. , 5- 10 s. odpoczynek

1. Bieg przód tył 20s.
2. Skoki obunóż przód –tył.20 s.
3. Pajacyki przód tył- 20 s.
4. Skip A przód tył- 20 s.
5. Skip C przód ,tył- 20 s.
6. W podporze przodem (pozycja niedźwiedzia) idziemy przód tył. Nogi i ręce ugięte
7. Odwroty podpór „raczek ‘ idziemy przód tył
8. 5 razy padnij powstań (w filmiku jest 10 ,jeżeli chcecie może być 10 razy)

Wykonujemy teraz tzw. Tabatę : każde ćwiczenie wykonujemy 2 razy ,przerwa 10 s. , ćwiczenia SA łączone po dwa i przerwa 1 min.

1.Podpór przodem dotykamy barku przeciwną dłonią- 20 s.;

2.W podskoku lub ze stania dotykamy pięty przeciwną dłonią- 20 s.

1.Pompka;

2. Półprzysiad z wyskokiem.

1.Leżenie tyłem, nogi ugięte unosimy biodra ;

2. siad równoważny ( siedzimy tylko na pupie nogi i ręce nie dotykają podłoża) wykonujemy skręty naprzemienne.

1. wykonujemy zakroki (ze stania wypad nogi w tył, kolano lekko dotyka podłoża)

2. w staniu naprzemienne i jednoczesne wymachy rąk i przeskoki nóg

Na koniec uspokojenie organizmu : siad skrzyżny skłon w przód lub siad rozkroczny i skłon w przód

Lekcja dn. 16.04

Temat : żywienie – piramida zdrowego żywienia .Zdrowa kanapka

Proszę Was zapoznajcie się z piramida żywienia

I zachęcam do zrobienia zdrowej , kolorowej kanapki na śniadanie lub kolacje

Oczywiście jeżeli to możliwe proszę o zdjęcie .



