

Wf 27.04 – 30.04.

kl 1-3

Witajcie!

Oto moja propozycja zajęć na ten tydzień.

Zadanie 1.

Zapraszam do wykonania treningu z przyborem nietypowym. Na pewno fajnie się będziecie bawić ćwicząc z miotłą. Na pewno wszyscy mają taki przyrząd w domu jak miotła. Poniżej przesyłam filmik z ćwiczeniami, postarajcie się ćwiczyć razem z panią.

Rozgrzewka jest zawarta w filmie.

<https://youtu.be/TymplLnUEcg>

Zadanie 2.

W tym tygodniu proponuję abyście spróbowali wykonać test Gibkości Krzysztofa Zuchory.

Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak i młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie w znikomym stopniu jest wymagane.

Każdego dnia z dni szkolnych wykonaj raz dziennie poniższy test.

Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.

Poziom wykonania	K/ M	Ocena
minimalny	Chwyc oburącz za kostki	1pkt
dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2pkt
dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3pkt
bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża.(palce szeroko rozwarte)	4pkt
wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5pkt
wybitny	Dotknij głową kolan	6pkt

najlepszy wynik zapisz i prześlij do mnie podając imię i nazwisko oraz klasę na mój messenger lub na adres joanna.grzesiak1@o2.pl

Bardzo proszę Was Drodzy rodzice o pomoc Waszym dzieciom i o przesłanie zdjęcia dziecka jak ćwiczy raz w tygodniu na mój messenger lub na wyżej podany adres.

Jeżeli wyżej podana propozycja zajęć nie odpowiada to zachęcam do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Minimum 30 min dziennie Mile widziana jazda na rowerze, rollkach, hulajnodze. Gra z rodzeństwem w piłkę, strzały na bramkę, próbujemy kozłować piłkę. Na pewno posiadacie skakanek – ćwiczymy skoki przez skakanek ile najwięcej razy uda nam się przeskoczyć.

Pozdrawiam i życzę aktywnych dni, oraz czekam na wiadomości od Was.