

Wychowanie fizyczne

Lekcja nr 2

Klasa 4

T: Poznajemy ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne

Witam Was ponownie moje Robaczki :)

Dzisiaj proponuję Wam zestaw ćwiczeń do wykonania w formie zabawy:

GRA Z KOSTKĄ

- *Rzuć dwoma kostkami i zobacz co wypadło! :)*
Znajdź na planszy konfigurację liczb z kostek (np. na pierwszej kostce 3, na drugiej 1, czyli szukasz 3+1) i wykonaj zadanie :)
- *Modyfikacja dla dwóch osób (możesz poćwiczyć z rodzeństwem lub rodzicem) – rozgrywamy pojedynek w papier – kamień – nożyce. Wygrany rzuca kostkami, a przegrany wykonuje zadanie :) lub wymyślcie sobie własne zasady!!!!*

ŻYCZĘ UDANEJ ZABAWY :*

1+1
15
podskoków
na prawej
nodze

2+1
10
brzuszków
w



3+1
10 razy
padnij –
powstań



4+1
wykonuj
skip C
przez
minutę

5+1
usiądź na
ziemi i
obkręć się **10**
razy w prawo
i w lewo



1+2
przeturlaj
się
wzdłuż
pokoju

2+2
10x
kołyska
na
brzuchu

3+2
zatańcz
coś na
leżąc

4+2
10
krążeń
biodrami
w każdą
stronę

5+2
zatańcz
kaczuszkę
przez
minutę

6+2
zatańcz
taniec
kowbojski

1+3
20
pajacyków



2+3
30
sekund
skip A

3+3
podbijaj
nogą
papierową
kulkę
przez
minutę

4+3
kłaśnij **20**
razy pod
uniesiony
mi
kolanami

5+3
10x
krążenia
ramion w
tył

6+3
wytrzyma
j minutę w
pozycji
drzewa



1+4
stań w
beZRuchu
przez
minutę

2+4
15
podskoków
na lewej
nodze

3+4
10
pompek

4+4
skacz
przez
minutę
jak
zając

5+4
podrzuc
kulkę
papieru i
kłaśnij **3**
razy zanim
ją złapiesz

6+4
20
przeskoków
w przez
przeszkodę



1+5
20
przysiadów



2+5
10
skłonów

3+5
skacz
przez
minutę
jak żaba

4+5
podskokami
na jednej
nodze
wejdź do
każdego
pokoju

5+5
plank
przez **30**
sekund

6+5
stań w
szerokim
rozkroku
na
samych
piętach



1+6
stań na
palcach
przez
minutę

2+6
wytrzymaj
przez minutę
w pozycji,
gdzie jedna
noga i łokieć
dotykają ziemi

3+6
przez
minutę
udawaj
kure

4+6
20x
wymachy
nóg na
boki

5+6
20
podskoków
ze skretem
tutówia

6+6
20
wykroków



