

Wychowanie fizyczne

Lekcja nr 3

Klasa 4

T: Zabawa zwinnościowa z elementami biegu, rzutu i skoku

Witam Was ponownie moje Robaczki :)

Tym razem gra planszowa! :)

*Zasady takie jak w każdej grze planszowej. Rzucasz kostką i
przesuwasz się o tyle pól ile wypadnie.*

Ćwiczenie, na które trafisz wykonaj dokładnie.

Przypominam: na wf obowiązuje strój sportowy :) :) ;) ;)

START

1 minuta biegu
w miejscu i
15 pajacyków
na rozgrzewkę



1.
przejdź jak
rak z kuchni
do pokoju

2.
20
przysiadów

3.
5 x połoś się
na plecach i
wstań

4.
zrób
mostek

**WRÓĆ
NA
START**

8.
10
pompek



5.
20
podskoków
obunóż

9.
bieg z wysokim
unoszeniem kolan
przez 1 minutę

7.
zatańcz
do
ulubionej
piosenki

6.
przejdź jak
wąż 5
metrów

10. podskokami
jednonóż wejdź do
każdego
pomieszczenia



12.
zatańcz
makarenę

**1 POLE DO
PRZODU**



11.
15
brzuszków



18.
stań nieruchomo
na jednej nodze
przez 2 minuty



13.
8x
padnij-powstań

14.
20
skłonów

19.
przez 1 minutę usiądź
na podłodze tylko na
lewym pośladku
(reszta ciała w
powietrzu)

17.
plank przez
1 minutę

16.
przebiegnij 3
razy z łazienki
do kuchni

15.
żongluj 3
piłeczkami
(kulkami z papieru)

20.
20 przeskoków
przez
przeszkodę



21.
żabie skoki
wzdłuż pokoju

22.
1 minuta
skip C

**COFNIJ SIĘ
O 2 POLA**

META
na koniec wykonaj
jaskółkę przez 2
minuty