

## Wychowanie fizyczne klasa VIa

07-09.04.2021

**Temat: 1/2** Wiosenne porządki –zaliczenia zaległych prac!!!

**Cel:** uczysz się odpowiedzialności oraz konsekwencji swojego działania

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

PROPOZYCJA – OBEJRZYJ FILMIK I SPRÓBUJ WYKONAĆ  
CAŁĄ SESJĘ ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH:

[https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)



**Temat: 2/2** Gry i zabawy na świeżym powietrzu wg inwencji twórczej dzieci.

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi zabawy na świeżym powietrzu, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową, zwrotność. hartujesz organizm

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

*(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):*

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

## ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

*Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę – tak abyś spędziła przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu ☺*

*Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną aktywność lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.*

