

WF 2.04.

Jeśli chcesz troszkę poćwiczyć to zapraszam Cię do zakręcenia kołem na stronie:

<https://miastodzieci.pl/zabawy/mini-gimnastyka-dla-mlodszych-dzieci/>

- wejdź na stronę dla dzieci, zjedź do magicznego koła i zakręć
- jakie zadanie wylosujesz, zrealizuj je
- jeśli po następnym zakręceniu pokaże się to samo ćwiczenie to wykonaj go, już umiesz go wykonać
- jeśli jakieś ćwiczenie wykonasz lepiej niż inne nazwij go zgodnie z nazwami na kole, zrób zdjęcie i prześlij na stronę szkoły
- 6-tki i 5-ki czekają

Zadanie oceniane

Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń głównym zrób rozgrzewkę

Tok lekcji	Treść ćwiczeń
1. Ćw. ramion	P.w.- postawa rozkroczna, skłon tułowia w przód do postawy równoległej do podłoża, Rl w górze, Rp w dół. 1-8 - naprzemianstronne wymachy RR
2. Ćw. Tułowia w płaszczyż. strzałk	P.w.- postawa rozkroczna RR w górze, 1-skłon T w przód, 2-pogłębienie, 3-pogłębienie z dotknięciem podłoża, 4-wyprost, j.p.w.
3. Ćw. nóg	P.w.- klęk podparty. 1-wyprost Np w tył, 2- powrót do pozycji wyjściowej, 3-wyprost Nl w tył, 4-powrót do p.w., 5-wyprost Np w bok 6- powrót do p.w., 7-wyprost Nl w bok, 8- powrót do p.w.
4. Ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej	P.w. – postawa stojąc Rl w dół, Rp łukiem nad głową. 1-skłon T w lewo, 2-3 pogłębienie, 4-wyprost, 5-skłon T w prawo Rp w dół, a Rl w łuk nad głową, 6-7 pogłębienie, 8-wyprost,
5. Ćw. ramion i nóg łącznie	P.w. – klęk podparty 1-wymach Nl w tył, 2-ugięcie RR, 3-wyprost RR, 4-opust Nl., 5-wymach Np w tył, 6-ugięcie RR, 7-wyprost RR, 8-opust
6. Ćw. tułowia w pł. strz. w tył	P.w. - leżenie przodem RR w górze, 1-skłon T w tył z równoczesnym uniesieniem NN, 2-3 wytrzymać, 4-wyprost do leżenia.
7. Ćw. mięśni brzucha	P.w. – leżenie tyłem RR w dół, 1-wznos NN, 2-3 rowerek, 4-opust NN,
8. Ćw. tułowia w płaszczyźnie złożonej	P.w. – postawa rozkroczna RR w górze, 1-skrętosklon do Nl, 2- skłon T w przód z równoczesnym dotknięciem RR do podłoża, 3- skřętosklon do Np, 4-wyprost T
10. Podskoki	P.w. – postawa stojąc Nl w przód, Rp w górę skos Rl w dół skos, 1-8 na przemian stronne ruchy RR i NN