

Zadania dla uczniów klas IV - V do zrealizowania w dniach 30.03-3.04

z wychowania fizycznego

1. Prezentacja dotyczącą zdrowego odżywiania

https://psp1radom-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/pawel_liwanowski_psp1_radom_pl/EeOvV-SS1EtDkVr67Ly39AoBA6OOVKHc13JLcp2m6HUtw?e=GQVwaZ

2. Wykonaj ćwiczenia znajdujące się na karcie „Weź mnie ze sobą” – codzienna aktywność fizyczna

<u>Weź mnie ze sobą</u> 				
Instrukcja: Przez 5 dni masz do wybrania jedną karteczkę wyrwij ją i wykonaj zadania na niej napisane z zachowaniem poprawności wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenia możesz wykonywać przy ulubionej muzyce lub filmie.				
☐ 10sek x 3 bieg z wysokim unoszeniem kolan, ☐ 10x przysiad (zwróć uwagę żeby kolano nie wyprzedzało stopy) ☐ 10x brzuszki z klaśnięciem pod kolanem ☐ 10x leżenie na brzuchu jednocześnie uniesienie rąk i nóg przytrzymanie 3-5 sek ☐ wypij szklankę wody	☐ 10 sek x 3 pajacyki, ☐ 5 razy przysiad z wyskokiem ☐ 5x pompka ☐ 10sek x 3 rowerek ☐ zjedz surowe warzywo lub owoc (jeśli nie posiadasz w domu omiń ten punkt),	☐ dzień wolny od wf, ☐ dzień bez słodczy ☐ 2x pomoc mamie ☐ 2xpomoc tacie	☐ 10sek x 3 bieg w miejscu ☐ 10x 5 sekund deska, ☐ 10 x 5 sek krzeselko ☐ 10x 10sek przekładanie pod kolanem zabawki (miś, klocek) ☐ wypij przez cały dzień min 1 litr wody	☐ 10 sek x 3 wykrok z wyskokiem w wysoku zmieniamy nogę z przodu ☐ 10x skłony do prawej nogi, do środka, do lewej nogi ☐ 10sek x 3 scyzoryk brzuch mocno napięty ☐ przyciąganie klatki piersiowej do klatki piersiowej w podporze jak pompki
Całość powtórz trzy razy	Całość powtórz trzy razy		Całość powtórz trzy razy	Całość powtórz trzy razy



Jeżeli nie masz możliwości wydruku wykonaj tylko ćwiczenia z karty

3. Dla chętnych, przygotuj i zjedz zdrową kanapkę (można wykonać zdjęcie przygotowanej kanapki)

Wpisuj swoją aktywność fizyczną w kartę aktywności znajdującą się na stronie szkoły.

Wypełnioną kartę prześlij na koniec tygodnia do swojego nauczyciela wf. Adresy pocztowe nauczycieli znajdują się na stronie szkoły.