

Wychowanie fizyczne

kl. III B

kontakt : damianmeniow.sosw@gmail.com

Zapraszam do zapoznania się z propozycjami ćwiczeń, które można wykonywać w domu. Ćwiczenia wykonujemy według indywidualnych możliwości, w czasie wolnym (w przerwach w korzystaniu z komputera, między posiłkami czy obowiązkami domowymi 😊) pamiętajmy aby zwracać uwagę na prawidłową postawę podczas ćwiczeń jak i innych czynności wykonywanych w domu. Zachęcam do wykonywania poniższych ćwiczeń i wysyłania fotek z ich realizacji .

Damian Meniów

16-19.06.2020

Temat: Gry i zabawy na świeżym powietrzu.

Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Symulacja biegu (truchtu) w miejscu przez 2-3 minuty (alternatywnym ćwiczeniem może być spacer dookoła domu – jeżeli jest możliwość korzystajcie z dobrej pogody!)
2. Krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu).
3. Stajemy w rozkroku, nogi na szerokość bioder – każde ćwiczenie potwarzamy po 8 razy :
 - krążenia bioder,
 - opad tułowia do przodu,
 - skręty tułowia zamachem rąk(skrętoskłony),
 - krążenia nadgarstków,
 - przysiady.
4. Kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło.

Ćwiczenia wykonuj na siedząco (siedząc np. na krześle). Proszę zwrócić uwagę na prawidłową postawę podczas ćwiczeń.

Ćwiczenie nr 1

W tym ćwiczeniu będziemy doskonalić celność:

Wrzucanie kamyków do wody – nalewamy do wiadra lub miski wodę, ustawiamy w odległości około 3 metrów od osoby rzucającej, następnie kiedy celność jest bliska 100% przesuwamy pojemnik z wodą dalej.

Celność możemy ćwiczyć też za pomocą takich gier jak:

- rzuty do kosza (również takiego na śmieci),
- mini kręgle (ustawić puszki lub butelki we wskazanym miejscu, dodajemy do tego piłkę i zabawa gwarantowana!)

Ćwiczenie nr 2

Tor przeszkód z zachowaniem równowagi – można wyznaczyć nagrodę za bezbłędne pokonanie toru przeszkód. Tor może składać się z linii(deski) po której musi przejść, przeszkodach takich jak np. przywiązany sznurek do krzesel (wyzwanie polega na tym aby przejść pod sznurkiem nie dotykając go, następnie ustawiamy przedmioty tak, aby uczestnik zabawy musiał wykonać slalom, na końcu może przenieść jajko lub piłeczkę do tenisa stołowego na łyżce.

Ćwiczenie nr 3

Zabawa w poszukiwanie skarbu.

Najprostszą wersją jest przygotowanie mapy, na której będą elementy które nakierują dziecko w miejsce gdzie może być schowany skarb. Następnie należy ofiarować ją dziecku i dać mu czas na odnalezienie drogocennego skarbu (może to być pudełko z łakociami lub niewielka zabawka). Oczywiście wcześniej ukryjemy skarb w bezpiecznym miejscu.

Propozycje ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Data 23-25.06.2020

Temat: Bezpieczne wakacje.

8 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI



**ZAPAMIĘTAJ
NUMERY ALARMOWE**



**UŻYWAJ FILTRÓW
DO OPALANIA**



**KĄP SIĘ TYLKO
POD OPIEKĄ DOROSŁYCH**



**NIE ROZPALAJ
OGNISKA W LESIE**



**NIE BĄW SIĘ
W POBLIŻU JEZDNI**



**PRZECHÓDZ PRZEZ
JEZDNIĘ NA ZIELONYM**

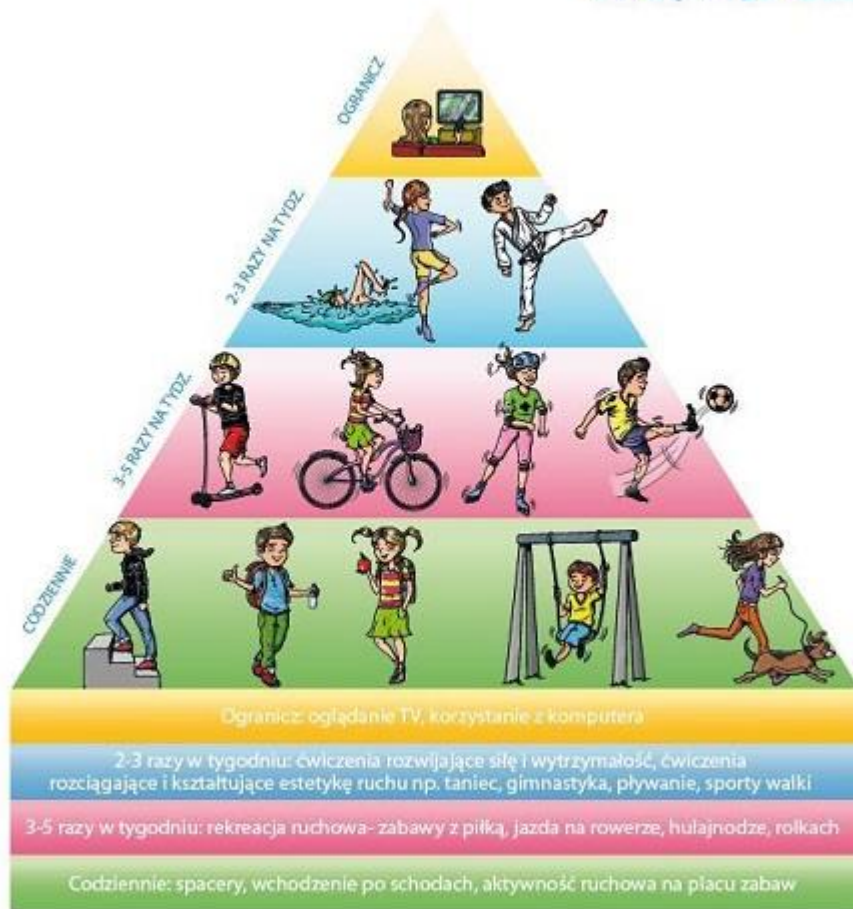


**NIE JEDZ SŁODYCZY
OD NIEZNAJOYCH**



**PRZY BRZYDKIEJ POGODZIE
NIE WYCHÓDZ W GÓRY**

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Bezpieczeństwo w lesie:

<https://www.youtube.com/watch?v=oP4avmlfRhA>

Bezpieczeństwo nad wodą:

<https://www.youtube.com/watch?v=0iidgeRGI60>

Propozycje zabaw:

<https://polki.pl/rodzina/dziecko,zabawy-dla-dzieci-27-najlepszych-pomyslow,10029608,artykul.html>

Zachęcam wszystkich, aby pamiętać w wakacje o aktywnym trybie życia.

Korzyści wynikających z aktywnego trybu życia jest wiele. Obejmują one min.: układ krwionośny, oddechowy, odpornościowy. Ruch wpływa dobroczynnie również na sferę psychiczną, wspomaga sprawność

intelektualną, daje odprężenie, ułatwia procesy adaptacyjne i poprawia samopoczucie.

Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną dziecka, a także zwiększa możliwość występowania chorób cywilizacyjnych (otyłość, choroba wieńcowa, cukrzyca, miażdżyca). Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed telewizorem i komputerem jest: zmniejszenie zdolności uczenia się, przemęczenie fizyczne i psychiczne, kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja.

Życzę Dzieciom jak i Rodzicom spokojnych, zdrowych i bezpiecznych wakacji!

Do zobaczenia we wrześniu!

Z wyrazami szacunku

Damian Meniów