Wychowanie fizyczne klasa II na 27 – 30.04

***Drogie Dzieci*** *zadbajcie o kondycję swojego organizmu. Bądźcie aktywni fizycznie. Zachęcam do zabaw w domu i na świeżym powietrzu, W tym tygodniu proponuję różne ćwiczenia z piłkami, a przede wszystkim rzuty .Zawsze pamiętajcie o rozgrzewce*

To uniwersalna rozgrzewka, która przygotowuje do wysiłku wszystkie partie mięśniowe i rozgrzewa stawy. Taką rozgrzewkę powinno się też przeprowadzać przed rozpoczęciem [ćwiczeń z piłką](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/8-cwiczen-z-pilka-gimnastyczna-zestaw-cwiczen-rozciagajacych-z-fitball-aa-qMYe-8h9G-Hd1W.html), które są bardziej specyficzne i ukierunkowane na rozwijanie zdolności do gry.

1. Lekki trucht przez 3 minuty.

2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):

* opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
* krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
* bieg tyłem;
* bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
* podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).

4. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde):

* opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
* krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
* krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
* krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
* [przysiady](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/uda-i-posladki/przysiady-nie-tylko-na-jedrne-posladki-jakie-efekty-daja-przysiady-aa-JNpF-QNjn-ZdjP.html)

Niżej podaję linki, w których podana jest technika prawidłowego rzutu oraz różne zabawy z piłkami . Zachęcam do obejrzenia

<https://www.youtube.com/watch?v=p0dT-GXCPH8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb1-PC1cvGI>

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

 ***Powodzenia Małgorzata Woźniak***