

PLAN PRACY TYGODNIOWEJ KLASA 1-3 SP

PONIEDZIAŁEK	„SPORTOWY ALFABET”	Sposób wykonania poniżej. Ćwiczenia w załącznikach. ☺
WTOREK	„ĆWICZENIA Z RODZICAMI, RODZEŃSTWEM „ od P. Beaty Pierwoły	Sposób wykonania poniżej. Ćwiczenia w załącznikach. ☺
ŚRODA	„SPORTOWY ALFABET”	Sposób wykonania poniżej. Ćwiczenia w załącznikach. ☺
CZWARTEK	„ GRA”	Sposób wykonania poniżej. Ćwiczenia w załącznikach. ☺
PIĄTEK	ROZCIĄGANIE	https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw https://www.youtube.com/watch?v=d5hoqLuHi4s

1. „Sportowy alfabet” : do każdej litery przyporządkowane jest ćwiczenie. Wybieramy sobie codziennie po 3 wyrazy, następnie wykonujemy ćwiczenia odpowiednie do danego wyrazu (do każdego ćwiczenia jest krótki filmik), przykład poniżej.
2. Pamiętamy o rozgrzewce przed ćwiczeniami (podaje 2 przykłady)

- https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
- <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

PRZYKŁAD:

P - 15x „, Surfer”

I - 15x BRZUSZKI SKOŚNE

Ł - 40 sekund BIEG BOKSERSKI

K - 15x „,PADNIJ, POWSTAŃ”

A - 30 PAJACYKÓW

A – 30 PAJACYKÓW

A – 5x podskoki na lewej nodze, 5x na prawej

B – 20x NOŻYCE POZIOME

C – 20x NOŻYCE PIONOWE

<https://www.youtube.com/watch?v=Jz0GgO5meYA>

https://www.youtube.com/watch?v=ZLg_4bYCLO4

https://www.youtube.com/watch?v=ZLg_4bYCLO4

Ć – 15x UNOSZENIE NÓG W KLĘKU PODPARTYM
D – 15x PRZESKOKI W PÓŁPRZYSIADZIE
E – 20 SEKUND DESKA
Ę – 15 x „MOST”
F – 20x WYKROK Z WYKOPEM
G – 30 sekund SKIP A w miejscu
H – 15x SPIĘCIA DO PROSTYCH, UNIESIONYCH NÓG
I – 15x BRZUSZKI SKOŚNE
J- 20x SKŁONY TUŁOWIA, ŁOKIEĆ DO KOLANA
K- 15x „PADNIJ, POWSTAŃ”
L- 40 sekund SKAKANKA
Ł- 40 sekund BIEG BOKSERSKI
M- 15x WYKROK SKRZYŻNY
N 30 sekund WSPINACZKA W PODPORZE
Ń 10x SIT UP
O 10x „ MOST” z nogą ku górze
Ó 20 x NAPRZEMIENNE UNOSZENIE R I N W KLĘKU PODPARTYM
P 15x „ Surfer”
R 30 sekund SKIP CROSS
S 15x POMPKI SUPERMAN
Ś 30 sekund SKIP C w miejscu
T 20 x PRZYSIAD
U 15x BRZUSZKI
W – 15 sekund SKIP A, 15 sekund SKIP C
Y – 10 sekund „ Padnij, Powstań” i 10 sekund PAJACYK
Z – 10x PRZYSIAD I WYSKOK W GÓRĘ
Ż – 20 sekund SKAKANKA następnie 20 sekund BIEG BOKSERSKI
Ž – WYMIENŃ 3 GRY ZESPOŁOWE (3 sekundy na wymienienie)

<https://www.youtube.com/watch?v=g3GHOkyjBfA>

https://www.youtube.com/watch?v=XxGu_1dbNyc

<https://www.youtube.com/watch?v=MUZhJBK22AU>

<https://www.youtube.com/watch?v=CQ8gOo83cg0>

<https://www.youtube.com/watch?v=CQ8gOo83cg0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Di4ftaAEOzM>

<https://www.youtube.com/watch?v=HIJSH95F9E4>

https://www.youtube.com/watch?v=rM_EnrczXCA

<https://www.youtube.com/watch?v=jv3cfvrN1m0>

<https://www.youtube.com/watch?v=mFpHWK0g7Lk>

<https://www.youtube.com/watch?v=jSHwhT5uO2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=hY4P-NUmBxs>

<https://www.youtube.com/watch?v=HShkYC3QAXg>

<https://www.youtube.com/watch?v=59KHLZwnEfg>

https://www.youtube.com/watch?v=Gp_Ev-XO1zg

<https://www.youtube.com/watch?v=RpjQ02FcNzo>

<https://www.youtube.com/watch?v=d6AJ6UbAtjs>

<https://www.youtube.com/watch?v=7v8noBC1b9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yt5r8WXDvxY>

<https://www.youtube.com/watch?v=DzbF6vOZS1Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=M2Iz4Bf0EG8>

<https://www.youtube.com/watch?v=UxWyPQ89zO8>

3. GRA

START
1 minuta biegu w miejscu i 15 pajacyków na rozgrzewkę

1. przejdź jak rak z kuchni do pokoju

2. 20 przysiadów

3. 5 x połóż się na plecach i wstań

4. zrób mostek

5. 20 podskoków obunóż

6. przejdź jak wąż 5 metrów

7. zatańcz do ulubionej piosenki

8. 10 pompek

9. bieg z wysokim unoszeniem kolan przez 1 minutę

10. podskokami, jedenonóż wejdź do każdego pomieszczenia

11. 15 brzuszków

12. zatańcz makarenę

13. 8x padnij-powstań

14. 20 skłonów

15. żongluj 3 piłeczkami (kulkami z papieru)

16. przebiegnij 3 razy z łazienki do kuchni

17. plank przez 1 minutę

18. stań nieruchomo na jednej nodze przez 2 minuty

19. przez 1 minutę usiadź na podłodze tylko na lewym pośladku (reszta ciała w powietrzu)

20. 20 przeskoków przez przeszkodę

21. żabie skoki wzdłuż pokoju

22. 1 minuta skip C

WRÓĆ NA START

1 POLE DO PRZODU

COFNIJ SIĘ O 2 POLA

META
na koniec wykonaj jaskółkę przez 2 minuty

KREATYWNY NAUCYTEL