

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA IV i V (22.03. – 26.03.2021 r.)

### **1. Ćwiczenia z piłką:**

*Do ćwiczeń przygotuj piłkę gumową, lekką*

- przekładanie piłki w prawą i lewą stronę wokół bioder – 10 razy
- przysiady z piłką – 15 razy
- skłony w przód z dotknięciem piłki do podłogi – 15 razy
- wyrzut piłki nad głowę i chwyt – 15 razy
- siad prosty – toczenie piłki dookoła siebie
- siad skrzyżny – toczenie piłki jak najdalej do przodu – 10 razy
- leżenie przodem, ręce wyciągnięte do przodu, toczenie piłki z ręki do ręki.

### **2. Ćwiczenia ze skakanką:**

- wolne skoki na skakance – 1,5 min.
- skłony tułowia w przód ze skakanką trzymaną rękoma – złożoną na pół (15 powtórzeń)
- skręty tułowia ze skakanką trzymaną oburącz przed sobą (20 powtórzeń)
- 50 skoków obunóż przez skakankę (w jednej lub kilku seriach)
- wypady tułowia na prawą i lewą nogę po 10 razy
- marsz w miejscu – 1 min.

Pamiętajcie o dokładnym i poprawnym wykonywaniu wszystkich ćwiczeń.