**,,MOTYWACJA JEST TYM, CO POZWALA CI ZACZĄĆ,**

**NAWYK JEST TYM , CO POZWALA CI WYTRWAĆ "**

Witajcie ponownie !

Dzisiaj po uprzedniej rozgrzewce , proponujemy krzyżówkę do rozwiązania , którą przygotował Wasz kolega z klasy 6. Na rozwiązania czekam do piątku 17.04.

Zwróćcie uwagę na cytaty, które Wam podsyłamy , przeczytajcie bo będą nam potrzebne do jednego z kolejnych zadań.

1. Rozgrzewka

* podskoki imitujące skoki na skakance ( praca nadgarstków) - 10 s
* bieg bokserski - bieg w miejscu i praca rąk udając boksowanie - 10 s
* pajace z rękoma w przód i bok na zmianę - 10 x
* przysiady - 10 x
* z postawy wypady nóg do boku z przeniesieniem ciężaru ciała
* barpis - z postawy przysiad , wyrzut NN do tyłu i powrót - 10 x
* bieg w podporze przodem - 10 x na każdą NN
* deska - damy radę 1 min ?!
* pompki - damskie lub męskie - każdy tyle ile da radę
* w siadzie kucznym , przyciąganie kolan i prostowanie
* w leżeniu tyłem ( na plecach) unoszenie bioder
* j.w. przyciąganie raz P raz L nogi
* odsyłam Was również do stron youtube gdzie znajdziecie masę ćwiczeń na różne części ciała - dziewczętom polecam ćwiczenia z MEL B, a chłopcom tabatę o różnej ciężkości

1. Obiecana krzyżówka ( czwarta klasa też próbuje ) - oczywiście autor nie pisze
2. Wyczynowy lub amatorski
3. Biegną po niej biegacze
4. Jeden ze sportów olimpiady letniej
5. Jeżdżą na nim kolarze
6. Stołowy lub ziemny
7. Walc wiedeński
8. Piesze lub rowerowe
9. Państwo olimpijskie
10. Podnosi ciężary
11. Mają 64 kratki - nie szachy
12. Taniec miłości
13. Adam Małysz
14. Potrzebny do tej gry jest krążek
15. Inaczej tenis stołowy
16. Sport wodny
17. Olimpijska konkurencja narciarska

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 16. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Zadanie do wykonania i podanie wyników również do piątku 17.04. to test K. Zuchory**

Wykonajcie test szybkości, skoczności, gibkości i siły mm brzucha ! W drugim pliku jest załączony test do wykonania. Liczymy na Waszą solidność i zaangażowanie , poproście rodziców lub rodzeństwo o pomoc w pomiarach !

Możecie zaproponować rodzicom lub rodzeństwu rywalizację !

1. Każdy przypomni sobie przepisy gry w koszykówkę na zajęcia online !

PRZYPOMINAM ADRESY E-MAIL NA KTÓRE ODSYŁACIE PRACE

tomalas22@wp.pl - uczniowie p. Tomka

agadybala74@gmail.com - uczniowie p. Agnieszki

sp57wychowawca@gmail.com - uczniowie p. Iwony

**ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO !!!**