**WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASY 4 - 8**

KOCHANI ! W ZAISTNIAŁEJ SYTUACJI NIE MOŻEMY ZAPOMNIEĆ O ĆWICZENIACH W SALI GIMNASTYCZNEJ CZY BOISKU , ALE CHOCIAŻ PARĘ W CIĄGU KAŻDEGO DNIA DACIE RADĘ

1. PARĘ CZWICZEŃ NA POCZĄTEK

* W PODSKOKACH KRĄŻENIA RAMION W PRZÓD I W TYŁ - PO 5 X
* NAPRZEMIANSTRONNE PODSKOKI Z PRACĄ RR
* PRZESKOKI SKRZYŻNE, SKOKI Z BOKU NA BOK, PRZÓD I TYŁ
* SKŁONY W PRZÓD Z POGŁĘBIENIEM
* P RĘKA CHWYTA LEWY NADGARSTEK I ROZCIAGA W GÓRĘ Z JEDNOCZESNYM WSPIECIEM NA PALCE- ZMIANA
* P RĘKĘ PRZYCIĄGNIJ DO SIEBIE I ROZCIĄGAJ, NAST ĘPNIE PRZENIES W TYŁ GÓRĄ I PCHAJ DELIJKATNIE ŁOKIEĆ DO TYŁU, TO SAMO DOŁEM
* J.W. LEWA RĘKA
* RĘCE NA KOLANA I KRĄŻENIA NA ZEWNĄTRZ 5 X
* J.W. NA ZEWNATRZ 5 X
* STOPY RAZEM KRĄZENIA W P STRONĘ 5 X
* J.W. W L STRONĘ
* WSPIĘCIE NA PALE I PIĘTY PO 5 X
* W POSTAWIE SKRĘTY TUŁOWIA W P i L STRONĘ
* ODMACHY RĄK DO TYŁU - RAZ P RAZ L RĘKA
* PARĘ PRZYSIADÓW - MINIMUM 10
* OCZYWIŚCIE POMPKI I BRZUSZKI ( TO PODSTAWA)

1. DZISIAJ WZMACNIAMY MM RR

* POMPKI DODATKOWO CHŁOPCY 10 , DZIEWCZĘTA 5
* W PODPORZE PRZODEM WYMACHY P RĘKI DO BOKU N AZEWNĄTRZ I POD BARKIEM P i L STRONA
* W PODPORZE PRZODEM OBRÓT BEZ DOTYKANIA PODŁOŻA PRZEZ P i L RAMIĘ
* PODPÓR TYŁEM - UNOSIMY RAZ P RAZ L NOGĘ

1. DZIIAJ ROZWIĄZUJEMY KRZYŻÓWKĘ

**Klasa 4**

1. GRA PRZEZ SIATKĘ

2. W MAGAZYNKU SPORTOWYM

3. GRA SIĘ NA NIM W TENISA

4. ROBISZ NA NIM PRZEWROTY

5. IMIĘ ZNANAEGO BYDGOSKIEGO ŻUŻLOWCA

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | | | |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | | | |  |  |  |  |  |  |

**Klasa 5, 6**

1. DO NIEGO RZUCA SIE ZA 2 I 3 PKT

2. PRZEKAZYWANA W BIEGU

3. GUMOWE KÓŁKO

4. ŻÓŁTA LUB CZERWONA ZA FAUL

5. DO GRY W TENISA

6. MOŻE BYĆ W DAL

7. PIŁKA - NIE GRA SIE W NIĄ NA BOISKU

8. GOLFOWY, HOKEJOWY LUB W BILARDZIE

9. WSPÓLNA NAZWA DLA BIEGÓW, RZUTÓW I SKOKÓW

10. ODBIJA SI Ę Z NIEJ DO PRZESKOKU PRZE Z KOZŁA

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | | |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  | | | | | | |
| 4. | | |  |  |  |  |  |  |  | | | |
| 5. | |  |  |  |  |  | | | | | | |
| 6. | | |  |  |  |  |  | | | | | |
| 7. |  |  |  |  |  |  |
| 8. | | | |  |  |  |
| 9. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Klasa 7, 8**

1. JEST NIM MARIUSZ WLAZŁY

2. SPRZĘT GIMNASTYCZNY

3. BIEG ROZSTAWNY

4. MOŻE BYĆ KAJAKOWY

5. BUTY NA KÓLKACH

6. DESKA DO ZJAZDU NA ŚNIEGU

7. SŁUŻY DO STARTU W BIEGACH KRÓTKICH

8. MIERZONA W SKOKU W DAL

9. MOŻEB BYĆ W MATEMATYCE, J. POLSKIM WYCHOWANIU FIZYCZNYM

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | | | | |  |  |  |  |  |
| 5. | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 6. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | | | | | |  |  |  |  |  | | | | | | |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ROZWIĄZANIA POPROSZĘ NA e- maila **sp57wychowawca@gmail.com**

POWODZENIA !

Nauczyciel wf. Iwona Żmudowska Dziadoń