zadanie 10.

,,**NIENAWIDZIŁEM KAŻDEJ MINUTY TRENINGU, ALE**

**POWTARZAŁEM SOBIE NIE PODDAWAJ SIĘ ,**

**PRZECIERP TERAZ I ŻYJ RESZTĄ ŻYCIA JAKO MISTRZ"**

Na początek dziękujemy wszystkim , którzy systematycznie wywiązują się z zadań. Mamy nadzieję że osoby , które nie angażują się nadrobią straty, ponieważ koniec roku zbliża się małymi krokami. Zapewne wszyscy chcą mieć z wychowania fizycznego 5, no ale trzeba na nią zapracować. W tym semestrze niestety w inny sposób wykazując się zaangażowaniem w prace, plastyczne, pisemne itp.

1. Na początek rozgrzewka do której odsyłam Was na stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q>

1. Dzisiaj troszkę literówki - Waszym zadaniem będzie napisać jakie partie mm wzmacnialiście wykonując poszczególne ćwiczenia , zapewniam, że każdy będzie inaczej zmęczony

Przeliteruj swoje imię i nazwisko ( możecie poćwiczyć całą rodziną), klasa 4 i 5 może ( ale nie musi ) odjąć sobie po 5 wykonań każdego ćwiczenia

A/Ą - 10 pajacyków

B - 15 pompek

C/Ć - 20 przysiadów

D - 25 brzuszków

E/Ę - 10 burpees

F - 30 s. deska

G - 10 s. deska bokiem ( 10 na P i 10 L strona)

H - 20 S. deska tyłem

I - 30 s. krzesełko przy ścianie

J - 15 pajacyków

K - 10 pompek

L/Ł - 25 przysiadów

M - 20 s. w podporze przodem marsz pod górę

N/Ń - 20 brzuszków

O - skip A 10 s

P - skip C 10 s

R - 25 s. krzesełko przy ścianie

S/Ś - 15 burpees

T - 20 s. z podporu przodem zejście na przedramiona i powrót

U - 20s. w leżeniu tyłem nożyce

W - po 15 s. w pół przysiadzie stanie na jednej nodze P i L

Y - 15 pompek ( mogą być damskie)

Z/Ż/Ź - po 5 brzuszków , przysiadów i pompek

POWODZENIA - czekamy na odpowiedzi !!!

1. Następne zadanie dla klas 4 -5 - POŁĄCZ SPORTY

boks

kajakarstwo

futboll

jeździectwo

tenis stołowy

łucznictwo

zapasy sporty bez piłki

łyżwiarstwo

unihokej

kolarstwo

bieg 100 m

hokej na trawie

piłka ręczna

rygby

siatkówka

saneczkarstwo sporty z piłką

strzelectwo

tenis ziemny

siatkówka

koszykówka

skok w dal

polo

1. Zadanie dla klas 6 - 8 - rozszyfruj sporty 17 - celujący , 16 - 12 bardzo dobry ( słabszej oceny nie stawiamy, ale próbujcie)

1. YKKKSÓAZWO , 2. NSITE YZIEMN , 3. BRUYG , 4. LFOULTB, 5. NISTE ŁOYWTOS,

6. OJHKE AN ATIEWR, 7. KINEJHOU, 8. ŁKAPI ZANRĘC , 9. OJCIETŹWEDZ,

10. LWRŻTOAEGS, 11. TLROSWOKA, 12. ZWOUITŁNCC, 13. OCEWTZLTSRE,

14. ASKKTROAWAJ, 15. WRTOŻSIAYŁW, 16. SBOK, 17. SYAZPA

1. Zadanie bijące rekord szkoły w wykonaniu krzesełka - Wasz kolega z klasy 7 b wytrzymał **2,53 min !!!**

**KTO POBIJE ??!!**

**POWODZENIA !!!**

**Adresy e-mail na które wysyłacie prace**

agadybala74@gmail.com - uczniowie p. Agnieszki

tomalas22@2p.pl - uczniowie p. Tomka

sp57wychowawca@gmail.com - uczniowie p. Iwony

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