PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KLAS IV - VI

1. Zademonstruj ćwiczenia jakie wykonujesz w szkole na rozgrzewce przed rodzicami.

2. 5 minutowy bieg w miejscu - co minuta zmiana zwykły bieg, skip A, skip C natomiast ostatnia minuta to pajacyki / w miarę upływu czasu bieg możesz wydłużyć wedle uznania nawet do 15 minut/.

3. Przysiady czas 30 sekund - wynik zapisz w tabeli.

4. Podskoki w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami 30 sekund - wynik zapisz w tabeli.

5. Klaśnięcia pod kolanami /bieg w miejscu z wysoko unoszonymi naprzemiennie kolanami czas 30 sekund - wynik zapisz w tabeli/.

6. Uginanie przedramion w podporze przodem dla dziewcząt na kolanach tzw. damskie pompki, dla chłopców męskie czas 30 sekund - wynik zapisz w tabeli

7. Padnij + powstań + podskok do góry/ możesz przyciągnąć kolana do klatki piersiowe jak dasz radę/ czas 30 sekund - wynik zapisz w tabeli

8. Brzuszki (nogi zgięte w stawach kolanowych a stopy oparte o podłogę, ręce ułożone na skroniach i łokcie wysunięte w przód podczas wykonania skłonu za każdym razem łokcie musza dotknąć kolan i wracamy do pełnego leżenia / ręce można również położyć na karku lub wzdłuż tułowia/ -czas 30 sekund - wynik zapisz w tabeli/

9. Deska - staraj się wytrzymać jak najdłużej - wynik zapisz w tabeli

10. Skok w dal z miejsca - odległość zmierz swoimi stopami „tip top" - wynik zapisz w tabeli.

Zadaniem ucznia jest codzienne wykonywanie poszczególnych zadań i zapisywanie ich w tabeli. Zadanie, które nie da się policzyć w danym czasie (ilość wykonanych powtórzeń) w tabeli zapisujemy jako ZAL (zaliczone - dotyczy zadań nr: 1, 2).
W ćwiczeniu 9 zapisujemy czas jaki wytrzymaliśmy się w tzw. „DESCE" natomiast w ćw. 10 zapisujemy ilość „Tip Top'- ów" jakie wyszły nam z pomiaru.

Podany zestaw ćwiczeń można wykonać w domu. Jeżeli pogoda dopisuję zalecamy ćwiczenia wykonać na świeżym powietrzu wraz rodzicami.

Nazwa ćwiczenia	Wynik Dzień 1	Wynik Dzień 2	Wynik Dzień 3	Wynik Dzień 4	Wynik Dzień 5	Wynik Dzień 6	Wynik Dzień 7	Wynik Dzień 8	Wynik Dzień 9	Wynik Dzień 10
1. ROZGRZEWKA										
2. BIEG W MIEJSCU										
3. PRZYSIADY										
4. PODSKOKI										
5. KLAŚNIĘCIA POD KOLANAMI										
6. POMPKI										
7. PADNIJ/POWSTAŃ/PODSKOK										
8. BRZUSZKI										
9. DESKA										
10. SKOK W DAL										

Nazwa ćwiczenia	Wynik Dzień 11	Wynik Dzień 12	Wynik Dzień 13	Wynik Dzień 14	Wynik Dzień 15	Wynik Dzień 16	Wynik Dzień 17	Wynik Dzień 18	Wynik Dzień 19	Wynik Dzień 20
1.ROZGRZEWKA										
2.BIEG W MIEJSCU										
3.PRZYSIADY										
4.PODSKOKI										
5.KLAŚNIĘCIA POD KOLANAMI										
6.POMPKI										
7.PADNIJ/POWSTAŃ/PODSKOK										
8.BRZUSZKI										
9.DESKA										
10.SKOK W DAL										