

Temat: aktywność i zdrowie

1. Uczeń dostrzega zróżnicowanie sprawnościowe wśród swoich rówieśników w klasie i w szkole, akceptuje dzieci, które mają pewne ograniczenia motoryczne ze względu na aktualne lub przebyte choroby, chętnie pomaga dzieciom mniej sprawnym ruchowo i fizycznie.

2. Uczeń wie, że powinien jeździć zawsze w kasku i jeśli jest taka potrzeba stosuje ochraniacze na nogi, ramiona, nadgarstki (jazda na hulajnodze, rolkach, rowerze, łyżwach).

Zasady „fair play” w życiu codziennym

3. Uczeń nie ocenia innych uczestników zabawy, rozumie dlaczego kolega, koleżanka wykonywali ćwiczenia trochę wolniej lub nie zawsze poprawnie, pomaga słabszym, przyznaje się do popełnionego błędu w trakcie gry lub zabawy ruchowej, umie cieszyć się zwycięstwem swojej drużyny oraz pogratulować sukcesu drużynie przeciwnej.

Ćwiczenia różnych grup mięśniowych do wykonania w domku

- W siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie dzieci zrzucają woreczek głową w przód, w tył, w lewo, w prawo.

- W siadzie skrzyżnym. Dzieci unoszą woreczek jak najwyżej oburącz powtarzając całość 3 – 4 razy (broda przyciągnięta do szyi, wzrok skierowany na podłogę).

- Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy skierowane częścią podeszwową do sufitu, a na nich woreczek. Prostowanie i zginanie nóg tak, aby woreczek nie spadł.

1.Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha w leżeniu na plecach-
nożyce:unieś wyprostowane nogi na wysokość około 30cm nad
podłogą, wykonaj nożyce poziomo i pionowo przez 5minut. Powtórz
to ćwiczenie 3 razy.

2.Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha-„deska” napnij brzuch i pośladki, na
wyprostowanych ramionach spróbuj wytrzymać bez ruchu kilka, kilkanaście
sekund.

3.Ustaw się jak w drugim cwiczeniu(desce), prawa noga zgięta kolano blisko
klatki piersiowej,lewa noga wyprostowana, szybkim przeskokiem zmień pozycję
nóg.

Kochane dzieci wykonujcie wszystkie ćwiczenia przynajmniej 3 razy w tygodniu.

Powodzenia) P.Beata



