Nauczycie wychowania dla poziomu IV-VIII

1 [https://video.emresanli.com/?v=SGuKDNvBo\_U klasy](https://video.emresanli.com/?v=SGuKDNvBo_U%20%20%20%20%20%20klasy) IV-V

2 https://wordwall.net/pl/ resource/893767/wychowanie-fizyczne/w-f online-w-domu klasy IV-VIII

otwieramy- WF online w domu - ćwiczenia - Ruletka – Wordwall (zabawa rodzice-i dzieci)

3 Zestawy ćwiczeń do wykonania w domu pomiędzy odrabianiem prac domowych. Klasy IV-VIII

Zestaw I

Siedząc w pokoju na krześle uczeń wykonuje:

1 - skłon głowy w przód,

2 - wyprost,

3 - skłon głowy w tył,

4 - wyprost,

5 - skręt głowy w lewą stronę,

6 - wyprost,

7 - skręt głowy w prawą stronę.

Postawa zasadnicza:

1 - wznos RR w bokiem w górę, dłonie na zewnątrz,

2 - skurcz poziomy RR,

3 - wyprost RR w bok, dłonie w dół,

4 - skurcz poziomy RR.

Postawa zasadnicza, RR w górze,

1 - skłon tułowia w przód,

2 - 3 - rytmiczne pogłębianie skłonu,

4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa, dłonie oparte o blat stolika,

1 - przysiad,

2 - postawa,

3 - przysiad,

4 - postawa.

Postawa, RR wzdłuż tułowia,

1 - wdech - wspięcie na palce wznos RR bokiem w górę,

2 - wydech - opust RR bokiem w dół.

Zestaw II

Postawa zasadnicza, RR na biodrach,

- krążenie głowy w prawą i lewą stronę.

Postawa zasadnicza, RR w przód, ugięte w stawie łokciowym pod kątem

prostym,

1 - 2 - wyrzut RR w tył,

3 - 4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa NN w rozkroku, RR ugięte w stawie łokciowym - ćwiczący trzyma książkę,

1 - skręt T w prawą stronę,

2 - powrót do pozycji wyjściowej,

3 - skręt T w lewą stronę,

4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa zasadnicza, zwrot w kierunku krzesła,

1 - postaw prawą N na krześle,

2 - powrót do pozycji wyjściowej,

3 - postaw lewą N na krześle,

4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa, NN w lekkim rozkroku, RR swobodnie,

1 - wdech - wspięcie na palce wznos RR przodem w górę,

2 - wydech - skłon w przód - syczymy.