**Wychowanie fizyczne klasy 4-8**

W związku z tym, co nas spotkało, muszę działać nie tak, jak byśmy sobie życzyli, no ale cóż ,ruszajmy się, a taki jest mój plan;

  1.Zapoznajcie się, trochę przez Internet ,ale również przez literaturę z "HISTORIĄ SPORTU". Dzisiaj zaproponuję "KRÓLOWĄ SPORTU'' czyli lekkoatletykę od której wszystko się zaczęło. Zobaczcie jak się rozwijała  ,na jakie różne konkurencje podzieliła się i zapoznajcie się z ich podstawowymi przepisami.

 2. A teraz zachęcam WAS do wszelkiej aktywności ruchowej, która jest niezbędna do zdrowego funkcjonowania.

-GIMNASTYKA CODZIENNA na pewno "nie zaszkodzi" !!!    Zamknięci w domu, z przyczyn „wiadomych”-ćwiczymy…

\* rozciągania, krążenia głowy -rąk-nóg- tułowia,

\* krążenia, przemachy, skłony, przysiady, siady,

\* wszystkie ćwiczenia według własnego pomysłu (inwencji),

- MOTORYKA

\* biegi (w miejscu) w różnych formach,

\* skoki, przeskoki w różnych formach,

\* ćwiczenia rozwijające różne partie mięśni w leżeniu przodem, na plecach

3. ĆWICZENIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, W OKOLICACH DOMU ☺

\* Ćwiczenia na torach przeszkód wykonanych według własnego pomysłu i dostępnych przyborów (ale oczywiście bezpiecznych!) w obrębie swojej posesji. Wykorzystujcie ćwiczone przez NAS formy biegów, skoków, rzutów.

4. NUDA i BRZYDKA POGODA

\* gry „świetlicowe’ np.chińczyk, gry karciane, szachy,warcaby

5. A już na koniec, jak zupełnie nie macie pomysłu jak spędzić czas choć trochę „aktywnie” to PLAYSTATION ☺, ale oczywiście gry sportowe.

Następne spotkanie już niedługo!

Udostępnię WAM linki różnych ćwiczeń możliwych do wykonania w obecnych warunkach.

A w historii sportu pojawi się kolejna dyscyplina.

Pozdrawiam WSZYSTKICH moich UCZNIÓW!

Rafał Sępołowicz