Witam ponownie - zapraszam do udziału w kolejnych zajęciach z cyklu Zostań w domu - ćwicz.  
  
Proponuję Wam dzisiaj udział w zabawach ruchowych; Koło fortuny i Losowane karty.  
Spróbujcie znaleźć chwilę czasu i połączyć przyjemne z pożytecznym, czyli dobra zabawę z nauką.  
Skopiujcie link:  
ttps://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia  
Uwaga: nazwa zabawy może pojawić się jako Ruletka.  
Zabawa  - Koło fortuny  
Zabawa polega na zakręceniu kołem i wykonaniu zgodnie z instrukcją wylosowanego ćwiczenia.  
Oto przykładowe zadania do wykonania:  
1. Krążenia ramion w tył oburącz;  
2. Wykonuj przez 1 min. swobodny bieg w miejscu (tempo - trucht);  
3. Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem (10x);  
4.Brzuszki ze skrętem (10x);  
5. W klęku lub leżeniu przodem unieś jednocześnie wyprostowaną prawą  
nogę i lewą rękę, a następnie odwrotnie - wykonaj 20x (po 10x na każdą stronę);  
6. Unieś biodra - głowa, biodra, bark tworzą linię prostą - napnij brzuch, pośladki, plecy; wytrzymaj 20 sekund;  
7. Biegnij w miejscu dotykając piętami o pośladki(skip C)- 20 sek.;  
8. Biegnij w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (skip A) - 20 sek.;  
9. Wykonaj 10 pajacyków;  
10. Krążenie bioder (wykonaj 10x w każdą stronę);  
11. Skręty tułowia stojąc - wykonaj 20x (po 10x na każdą stronę);  
12. Podpór przodem na przedramionach i stopach: napnij pośladki, brzuch, kark i plecy - wytrzymaj 20 sek.;  
13. Brzuszki w leżeniu tyłem - wykonaj 10x,  
  
W drugiej serii zmieńcie wersję - włączcie Losowane karty  (instrukcja po prawej stronie ekranu).  
W końcowej części zajęć wykonajcie ćwiczenia rozciągające (Włączcie wf online - rozciąganie). Na ekranie po raz kolejny pojawi się koło fortuny na którym znajduje się 7 ćwiczeń rozciągających. Waszym zadaniem po zakręceniu kołem będzie wykonanie ćwiczenia rozciągającego pokazanego na rysunku (postępujcie zgodnie z instrukcją).  
Do udziału w dzisiejszych zajęciach zaproście wszystkich domowników.