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.