**WYCHOWANIE FIZYCZNE:**

Kochani uczniowie nie zapominajcie podczas zdalnych zajęć w domu o sprawności fizycznej , poruszaniu się, ćwiczeniach, odpoczynku, które mają duży wpływ na nasz organizm.

Przygotowałam Wam parę ćwiczeń, które możecie sobie spokojnie w domu wykonywać. Podczas ćwiczeń możecie okno otworzyć jeśli jest to możliwe, a jak nie to po skończonych ćwiczeniach wywietrzcie pomieszczenie . Pamiętajcie o higienie osobistej po skończonych ćwiczeniach a w trakcie ćwiczeń o odpowiednim stroju.

Każde ćwiczenie wykonujemy dokładnie, sumiennie i powtarzamy je kilka razy.

Życzę wszystkim powodzenia.

Przykładowe ćwiczenia:

1. Lekki bieg w marszu-1minuta

2. Lekki bieg w miejscu z krążeniem obustronnym rąk w przód

3. Lekki bieg w miejscu z krążeniem obustronnym rąk w tył

4. Marsz w miejscu wymachy rąk w górę, w przód, w bok, na skos

5. Stajemy w lekkim rozkroku ręce w przód i wymachy nóg do rąk( lewa noga do prawej ręki, a prawa noga do lewej ręki)

6. Stojąc w rozkroku ćwiczymy skłony tułowia w przód z pogłębieniem

7. W pozycji stojącej, stopy razem, ręce w przód proste wykonujemy przysiady

8. W podskokach wykonujemy pajacyki

9. W siadzie rozkrocznym ćwiczymy skłony tułowia w przód z pogłębieniem

10. Siad skrzyżny i wykonujemy skrętoskłony tułowia

11. W leżeniu tyłem wykonujemy rowerek, pamiętając, że leżymy prosto, ręce wzdłuż tułowia

12. W miejscu wykonujemy podskoki obunóż, jednonóż

Podczas ćwiczeń, gdy ktoś się zmęczy może odpoczywać podczas marszu w miejscu pamiętając**, że bierzemy wdech nosem a wydech ustami**. Można dołączyć do ćwiczeń różne przybory, które macie w zasięgu ręki w domu , po to by umilić Wam ćwiczenia , np: piłeczka, woreczek, szarfa, taśma, szalik, skakanka itp. Również możecie poprosić domowników do ćwiczeń razem z Wami, np. : siostrę, brata, mamę czy tatę.

Życzę powodzenia. Pozdrawiam serdecznie Magdalena Kucia