**Wychowanie fizyczne**

**Temat: Atletyka terenowa - ćwiczenia ogólnosprawnościowe**

*Uczeń po wykonanych ćwiczeniach wie/umie/potrafi/zna:*

* *Potrafi wskazać bezpieczny teren do ćwiczeń*
* *Dba o własne bezpieczeństwo podczas ruchu*
* *Rozumie znaczenie aktywności ruchowej dla utrzymania prawidłowego poziomu sprawności organizmu*

Na terenie posesji (brak kontaktu z osobami postronnymi) wyznacz w miejscu bezpiecznym (jakość podłoża) odcinek 30 m. i oznacz go.

W bardzo wolnym truchcie pokonaj wyznaczony odcinek 5 razy.

Następnie wykonaj ćwiczenia OKG (obręcz kończyny górnej)

- krążenia ramion

-Naprzemianstronnie w przód

-Naprzemianstronnie w tył

-Wymachy poprzeczne ramion na wysokości barków

-Krążenia ramion koordynacyjne (prawa w przód a lewa w tył i odwrotnie)

W swobodnym truchcie pokonaj wyznaczony odcinek 10 razy.

Wykonaj skip A 4 razy na wyznaczonym odcinku

Wykonaj skip C 4 razy na wyznaczonym odcinku

Wykonaj „pajacyki” 5 razy na wyznaczonym odcinku

Wykonaj krok odstawno-dostawny 5 razy na odcinku

W miejscu wykonaj swobodne wymach kończyn dolnych z zachowaniem równowagi

Pokonaj wyznaczony odcinek 5 razy biegiem (na 50% mocy)

Ćwiczenia usprawniające kręgosłup

-Skłony w przód z pogłębieniem

-Skrętoskłony

-Wyskoki z przysiadu z przeprostem

-skłony do boku z pogłębieniem

**Jako podsumowanie wykonaj serię wdechów wspomaganych pracą ramion**

**Powodzenia!!!**

**Ćwiczenia powinno się wykonywać w czasie ok. 15 min. Trzy razy w ciągu doby**