**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**2.06.2020r**

**Piłka siatkowa- poruszanie się po boisku.**

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń na zewnątrz.

Zadbaj o odpowiedni strój.

Wykonaj rozgrzewkę kilkuminutową – bieg, podskoki, skipy, wymachy i krążenia ramion, pajace itp.

Zapoznaj się z ćwiczeniami z filmu i wykonaj je samodzielnie. Zwróć szczególną uwagę na ugięcie nóg w kolanach i ustawienie stóp. Ćwiczenia wykonaj tak abyś mógł wykorzystać je podczas gry w siatkówkę.

[**https://www.youtube.com/watch?v=BgYzpTOSKHM&list=TLPQMjUwNTIwMjBb-Z79k5QznQ&index=1**](https://www.youtube.com/watch?v=BgYzpTOSKHM&list=TLPQMjUwNTIwMjBb-Z79k5QznQ&index=1) **poruszanie się po boisku**

**02.06.2020r**

**Piłka siatkowa – odbicia sposobem dolnym i górnym.**

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń na zewnątrz. Przygotuj piłkę siatkową, plażową lub dmuchaną. Zadbaj o odpowiedni strój i wykonaj rozgrzewkę. Do ćwiczeń na celność odbić potrzebny Ci będzie koc, śpiwór, itp.

Obejrzyj film i z jego pomocą wykonaj poprawnie odbicia sposobem górnym i dolnym. Zwróć uwagę na pracę nóg, ułożenia ramion i dłoni podczas odbić. Po wykonaniu ćwiczeń zasadniczych spróbuj zabawić się i wykonaj odbicia celowane jak na filmie.

[**https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84**](https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84) **odbicia siatkarskie**

[**https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c&t=80s**](https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c&t=80s) **odbicia sposobem dolnym i górnym- ćwiczenia na celność**

**05.06.2020r**

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe w obwodzie stacyjnym.**

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń.  
Przybory:  
- stołek lub dostęp do schodów  
- biurko lub stół.  
- coś ciężkiego do dźwigania.  
Wykonaj rozgrzewkę: krótki bieg, pajace, skipy, przysiady, wymach i krążenia ramionitp a następnie ćwiczenia rozciągające.  
Wykonaj ćwiczenia w obwodzie stacyjnym. Zrób 2 do 3 min przerwy między stacjami.  
1. Wysoki skip 15 sekund przejdź do truchtu 30 sek powtórz 3 razy  
2. Pompki zwykłe lub z siostrą na plecach 5 do 10  
3. Przysiady z obciążenie np. bratem na plecach 5do 10  
4. Podciąganie na krawędzi stołu. Chwyć krawędź stołu a nogi wsuń pod stół. Wykonaj 15 do 20 podciągnięć.  
5. Podpór przodem, przyciągnij nogi podskokiem do klatki -wyskocz w górę -wróć do przysiadu podpartego-wyrzuć nogi w tył. Powtórz 15 do 20 razy.  
7. Pompki szwedzkie. Usiądź na krawędzi łóżka -oprzyj ręce na krawędzi - wyprostuj nogi w kolanach i opuść pośladki poza krawędź łóżka. Powtórz 10-15 razy.  
8. Wykonaj energiczne wyskoki na stopień schodów. Powtórz 15-20 razy.  
Wykonaj ćwiczenia rozciągające.

**05.06.2020r**

**Pierwsza pomoc przedmedyczna.**

Zapoznaj się z informacjami z podanej strony internetowej . Czy potrafisz udzielić pierwszej pomocy nieprzytomnemu. Zapamiętaj kolejność czynności i liczbę ucisków klatki piersiowej, liczbę wdechów.

Obejrzyj drugi film i spróbuj wykonać opatrunek zwichniętej lub skręconej kostki.

<https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E>

<https://www.youtube.com/watch?v=9Ku9XmzTUgY> skręcona kostka