**Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie.**

**Ważne: przygotujcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujcie pod opieką osoby dorosłej.**

1. **Ćwiczenia ogólnorozwojowe:**

* Marsz w miejscu, krążenia ramion w przód i tył po 10x
* Trucht w miejscu (1 min.)
* Skłony głowy w przód i tył po 5x
* Krążenia bioder w prawą i lewą stronę po 10x
* Pajacyki 10x
* Marsz w miejscu (wdech nosem i wydech ustami)

1. **Zadania główne:**

**W ramach dzisiejszych zajęć, proszę aby każdy z Was wybrał się na 15 minutowy spacer, zachowując obowiązujące zasady bezpieczeństwa. Jeśli macie możliwość, skorzystajcie z siłowni na Świerzym powietrzu.**



**Po ćwiczeniach napijcie się wody i umyjcie ręce.**

**Dla chętnych krzyżówka.**

**Życzę Wam miłego dnia.**

**KRZYŻÓWKA NA SPORTOWO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ:

1. Nasza Ojczyzna.
2. Sport na rowerach.
3. Gra na stole.
4. Skrzynia, kozioł, przewroty to.
5. Dyscyplina, walczą na macie.
6. Sport na szpady.
7. Dzieli ich siatka.
8. Lotką gramy.
9. Gra przy stole.