

## Tydzień obowiązywania 27 – 30 kwietnia 2020 r.

### *DZIEŃ DOBRY DRODZY RODZICE I UCZNIOWIE I KLASY PŁYWACKIEJ*

1. W tym tygodniu proponuję spróbować własnych sił w domowym crossfocie. Zapraszam na wspólną zabawę z Dominiką oraz Mikołajem i Kaliną, dziećmi w waszym wieku. Jest to zestaw prostych ćwiczeń, wykonywanych w dość szybkim tempie. Jestem pewny, że dacie sobie doskonale radę. Przerwy między sekwencjami ćwiczeń są krótkie, ale możecie je samodzielnie wydłużać. Całość zadania potrwa około 30 minut. Nie musicie nadążać za trenerką. Ważne by ćwiczyć w miarę poprawnie. Po zakończeniu, Wasze tętno i oddech powinny być przyspieszone. Na koniec wykonacie kilka łatwych do zapamiętania ćwiczeń rozciągających, które zregenerują spięte mięśnie.

*Przyjemnej zabawy*

<https://www.youtube.com/watch?v=gQZJch9e2Tk>

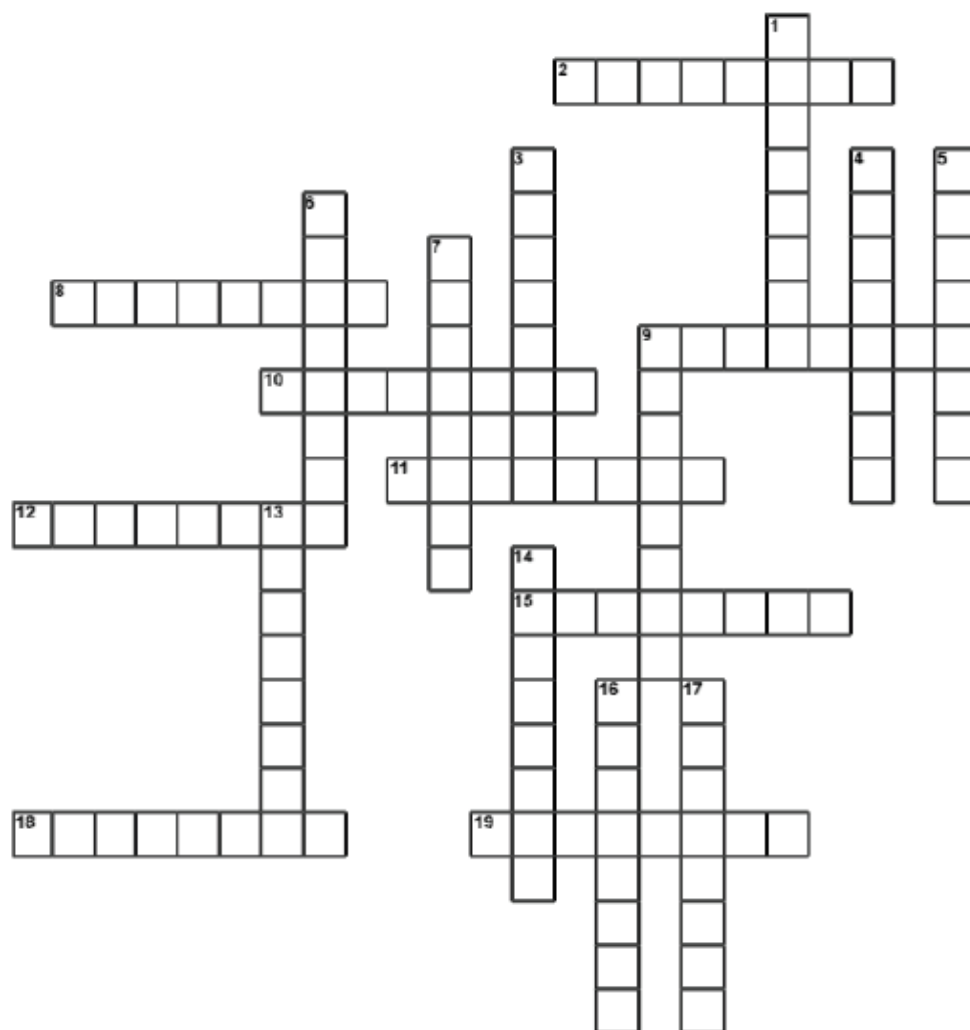
2. Po zaspokojeniu potrzeb ciała, czas na łamanie głowy. Proponuję przeznaczenie wolnego czasu na wspólne z rodzicami rozwiązywanie krzyżówki sportowej, związanej z pływaniem. Hasła do odgadnięcia nie są trudne. Wiele z nich już poznaliście, niektóre należy po prostu sobie przypomnieć. Dla ułatwienia, wszystkie odgadywane wyrazy składają się z ośmiu liter.

Krzyżówka – załącznik nr 1

3. Ćwiczenia, które mają na celu zapobieganie wadom postawy:

[https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec&feature=share&fbclid=IwAR2tsSjEQY6AYo\\_Yvz1Q9O1DYZCF7\\_-WEiQM8\\_QHnM4ZkBPE5U5yje7nqSg](https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec&feature=share&fbclid=IwAR2tsSjEQY6AYo_Yvz1Q9O1DYZCF7_-WEiQM8_QHnM4ZkBPE5U5yje7nqSg)

Krzyżówka sportowa



*Poziomo:*

- 2. „pływanie” po angielsku
- 8. trenerzy zawsze dokładnie sprawdzają przed wyjazdem na basen
- 9. przybór do pływania samymi nogami (zdrobniale)
- 10. imię naszej Pani
- 11. do czesania po pływaniu
- 12. umiejętność pracy nóg lub ramion, może być poprawna bądź nie
- 15. pilnuje porządku na pływalni
- 18. np. ze słupka do wody
- 19. dzięki temu Panu dojeżdżamy na pływalnię

*Pionowo:*

- 1. absolutnie zabronione na pływalni
- 3. może być wplaw lub na desce
- 4. w szatni na ubrania
- 5. wyznacza kierunek jazdy autem lub ćwiczenie pływackie które przerabialiśmy
- 6. do bujania na placu zabaw
- 7. czasami spadają podczas skoków do wody
- 9. w szkole najważniejszy
- 13. obroty ciała w wodzie to ...
- 14. niezbędny dla ciała przed i po pływaniu
- 16. kolor odzieży ratowników WOPR
- 17. druga część nazwy miejscowości w której uczyć się pływać