

Przed przystąpieniem do realizacji zadań, wykonaj ćwiczenia rozciągające (te, które wykonujemy w drugiej części rozgrzewki na każdym treningu, czyli po ćwiczeniach bieżnych– wierzę, że chociaż kilka zdążyłeś/łaś zapamiętać z lekcji ☺)

Zadania do wykonania do 9 kwietnia

1. Skoczność

Pomoce:

- kij od miotły lub mopa, albo cienka, długa listewka, itp.

Poproś o pomoc innego domownika.

Przebieg ćwiczenia :

Osoba pomagająca pozostaje w siadzie skrzyżnym. Trzymając kij za jeden koniec, drugi unosi minimalnie nad podłogą wykonując powolne, poziome ruchy ręki . W tym czasie twoim zadaniem jest przeskakiwać obunóż przez przeszkodę (kij) tak, aby jej nie dotknąć. Ćwiczenie to, to nic innego jak nasz „szczurek” ☺, postaraj się wykonać je, zaliczając chociaż 20 przeskoków.

2. Zręczność, koordynacja wzrokowo-ruchowa

a)

Pomoce:

- duża miska

- pudełko kartonowe np. po butach z wyciętym otworem o średnicy ok. 6 cm

- kuleczki wykonane z papieru o średnicy ok. 3-4cm, mogą być orzechy włoskie, piłeczki, koraliki itp. – 10 sztuk

- dowolny pojemnik na kulki

Uwaga. Otwór w pudełku powinien być niewiele większy od użytych do ćwiczenia kulek.

Przygotowanie:

Siedząc, połóż na kolanach miskę, nad nią trzymaj pudełko z kulką w środku. Pozostałe kulki leżą w dowolnym pojemniku w zasięgu twojej ręki, czekając na swoją kolej ☺

Przebieg ćwiczenia:

Trzymając oburącz pudełko z kulką, staraj się nim tak poruszać, aby wypadła ona przez otwór wprost do miski poniżej. Użyj kolejno pozostałych kulek, aby wykonać zadanie ☺

b)

Pomoce:

- piłeczka pingpongowa, lub inna, może być kulka wykonana z papieru

Przebieg ćwiczenia:

Stojąc w lekkim rozkroku, wykonaj podrzut i chwyt piłki:

- tylko prawą ręką – 20 razy
- tylko lewą ręką – 20 razy
- naprzemiennie – prawą i lewą – 20 razy

Podrzuty piłko na wysokość do 1m

c) Pomoce:

- jak wyżej

Przebieg ćwiczenia:

Wykonaj podrzut piłeczki pod kolanem (unosząc nogę na wysokość pasa) i chwyt piłeczki stojąc już w lekkim rozkroku.

Ćwiczenie możesz wykonać podrzucając piłkę dowolną ręką, pod uniesionym dowolnym kolanem przynajmniej 10 razy 😊

3. Gibkość i siła mięśni brzucha

Pomoce:

- duży ręcznik
- pojemnik na zabawki (może być duża miska)
- przedmioty do ćwiczeń np. pluszaki, dowolne piłki (gumowe, plastikowe, z gąbki), małe poduszki „jaśki”, itp. – ok.10 sztuk

Przygotowanie: rozłóż na podłodze ręcznik, wzdłuż jego krótszego brzegu postaw pojemnik na zabawki, wzdłuż dłuższych brzegów ułóż przedmioty do ćwiczeń

Przebieg ćwiczenia:

Połoń się na ręczniku na plecach tak, aby pojemnik na zabawki znajdował się tuż nad twoją głową, ułóż ręce wzdłuż tułowia, mając po bokach rozmieszczone przedmioty do ćwiczeń. Przejdź z pozycji leżącej do siadu prostego, zabierz jeden przedmiot i wykonując skłon tułowia do przodu, umieść go pomiędzy stopami (przy skłonie postaraj się zachować nogi w kolanach wyprostowane). Następnie połoń się na plecach i przenieś obunóż umieszczony między stopami przedmiot wprost do pojemnika nad głową. Czynność powtarzaj do momentu, aż wszystkie przedmioty znajdą się w pojemniku.

Drogi uczniu / uczennico!

Abyś mógł pochwalić się swoimi osiągnięciami, możesz zapisywać wyniki w podanej poniżej tabeli (ilość wykonanych ćwiczeń i data ich realizacji). Jeśli coś sprawiło Ci szczególną trudność, to zapisz to w uwagach.

Po powrocie do szkoły, chętnie zbiorę karty pracy , doceniając twój wysiłek 😊. Jeśli nie masz możliwości wydrukować tabeli, możesz wykonać ją na kartce.

Powodzenia 😊

Zadanie	Ilość wykonanych powtórzeń/data	Uwagi
1.skoczność		
2. zręczność a)		
b) prawa :		
lewa:		
naprzemiennie:		
c)		
3. gibkość		