

Temat 1: Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność fizyczną.

W tej lekcji zaproponuję Wam 11 prostych ćwiczeń. Chciałabym zobaczyć, jak ćwiczycie. **Proszę wybrać sobie 5 dowolnych ćwiczeń i poprosić kogoś z domowników, żeby nagrał was podczas wykonywania tych ćwiczeń.**

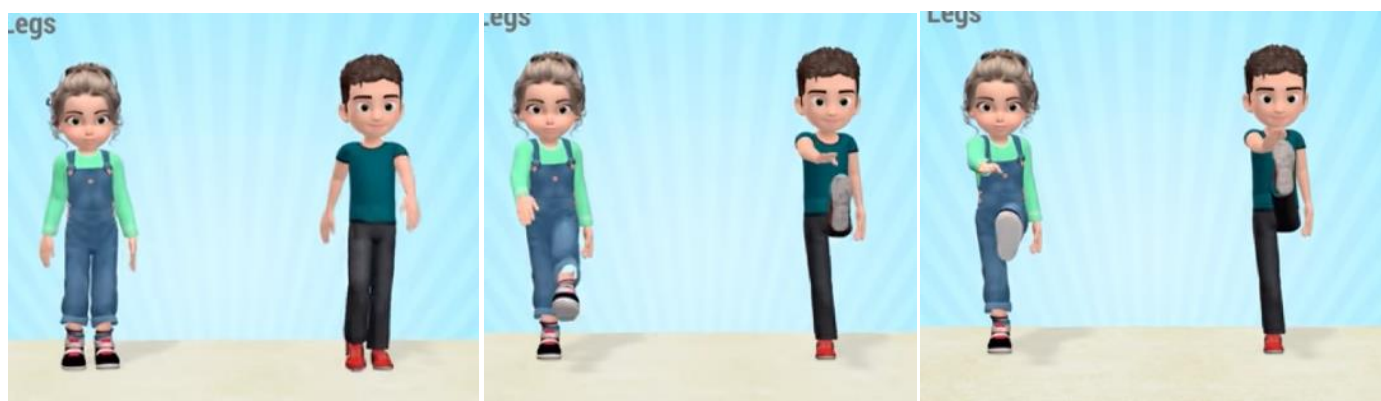
Jest to zadanie na ocenę. Proszę filmik ten wysłać do mnie dowolnym komunikatorem.

Za przysłanie filmiku stawiam ocenę bardzo dobrą, za brak filmiku – niedostateczną.

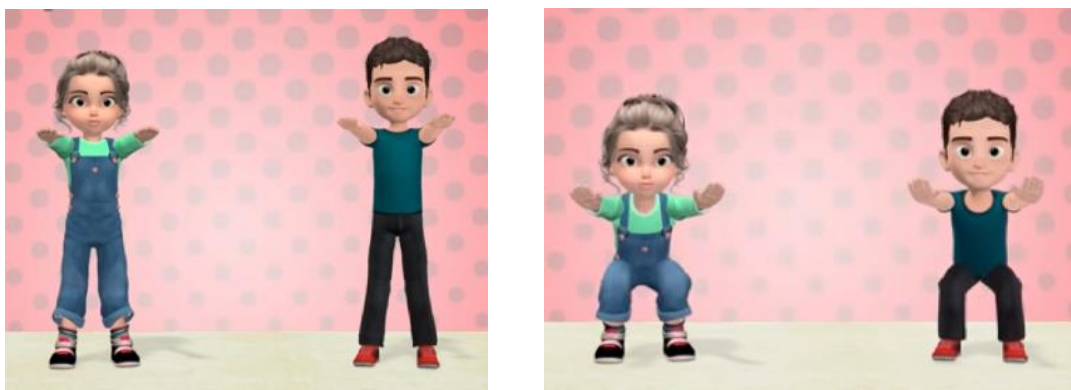
Czekam do końca maja. Pamiętajcie, że ćwiczenia wykonujecie w stroju sportowym.

Oto pierwszy zestaw składający się z 11 ćwiczeń. Pamiętajcie, żeby przed wykonaniem ćwiczeń otworzyć okno, wykonać kilka głębokich oddechów i się porzciągać.

Ćwiczenie 1. Wykonaj **20** kroków marszu w miejscu unosząc na zmianę wysoko wyprostowane nogi, jednocześnie dotykając wyciągniętą dłońią do uniesionej nogi.



Ćwiczenie 2. Stań w lekkim rozkroku. Wykonaj **20** przysiadów .



Ćwiczenie 3. Postawa wyprostowana, ramiona uniesione do góry. Przenosząc ramiona bokiem kłaśnij pod kolaniem nogi uniesionej. Ćwiczenie to wykonaj **20** razy unosząc nogi na zmianę.



Ćwiczenie 4. Postawa zasadnicza, podskokiem wykonaj rozkrok unosząc jednocześnie obie ręce w bok, powrót podskokiem do postawy (pajacyk). Powtórz to ćwiczenie **30** razy.



Ćwiczenie 5. Stań w lekkim rozkroku. Wykonaj **20** przysiadów. Ręce są aktywne. W pozycji stojącej unosź obie ręce do góry, jednocześnie akcentuj raz prawą, raz lewą stopą dotykając palcami podłogę.



Ćwiczenie 6. W pozycji leżenie tyłem (na plecach) nogi wyprostowane, złączone, ręce w bok oparte na podłożu. Unieś złączone nogi do pionu i wolno opuść na podłogę. Ćwiczenie wykonaj **12 x**.



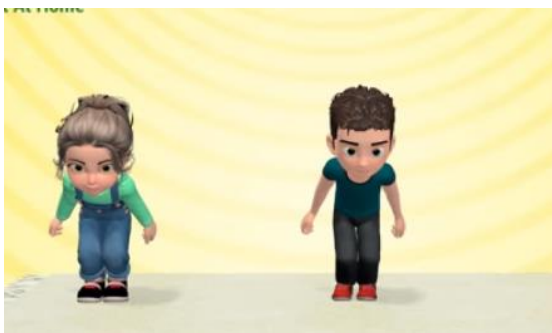
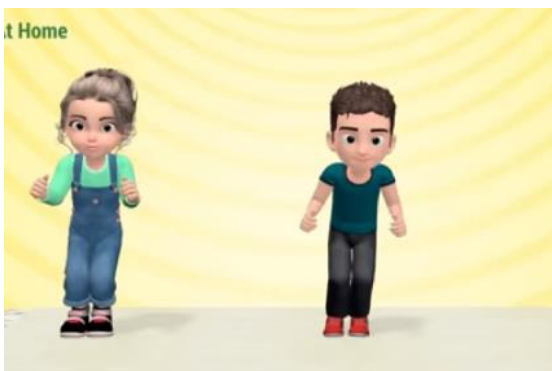
Ćwiczenie 7. Stań w pozycji wykrocznej. Wykonaj **20** przeskoków zmieniając na zmianę nogę wykroczną (nożyce w przód). Pamiętaj o aktywnej pracy rąk.



Ćwiczenie 8. Stań w rozkroku, ręce złącz przed sobą na wysokości czoła. Wykonaj **20** przysiadów z jednoczesnymi wymachami złączonych rąk (jakbyś rąbał drewno).



Ćwiczenie 9. Postawa zasadnicza, nogi złączone lekko ugięte w kolanach. Wykonaj **20** podskoków w bok z aktywną pracą rąk. Ręce wspomagają pracę nóg.



Ćwiczenie 10. Pozycja „deski”, dłonie oparte o podłogę. Podciągnij kolano do przodu na zmianę raz lewej, raz prawej nogi. Wykonaj **20** powtórzeń.



Ćwiczenie 11. W pozycji podpór przodem na kolanach unieś 15 razy ugiętą prawą nogę jak najwyżej. Następnie zmiana ćwiczącej nogi. Wykonaj **15** powtórzeń lewą nogą.



Temat 2: Kształtowanie koordynacji ruchowej.

Koordynacja ruchowa to fundament, na którym opiera się Wasza sprawność fizyczna, dlatego na dzisiejszej lekcji skupimy się na tym właśnie elemencie. Zapoznaj się z filmikiem i wykonaj każde ćwiczenie do momentu aż uznasz, że robisz to dobrze :)

https://www.youtube.com/watch?v=yi3qPhzOv1M&feature=emb_logo – kliknij

Temat 3: Technika startu niskiego.

Dzisiaj chcę Was zapoznać z techniką startu niskiego. W związku z tym zapraszam do obejrzenia poniższych filmików instruktażowych.

<https://www.youtube.com/watch?v=PICVjQP-6qU> - kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8> - kliknij

Temat 4: Lekkoatletyka-skok w dal.

Na dzisiejszej lekcji będziemy doskonalić technikę skoku w dal. Na filmie możecie zapoznać się z prawidłową techniką wykonywania skoku w dal.

<https://www.youtube.com/watch?v=JtC17odT5Qc> - kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=trrUXyyNTz8> - kliknij