

Zadania 08.04

Cele: Rozwijanie koordynacji ruchowej

Przed rozpoczęciem zadań, wykonaj rozgrzewkę – ćwiczenia rozciągające, które już znasz. Pamiętaj, że ćwiczenia możemy przeprowadzić tylko w bezpiecznych warunkach.

Zadanie 1.

Pomoce:

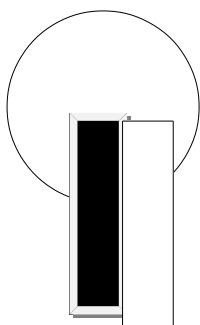
- sznurek lub wstążka, tasiemka itp.

Na podłodze rozłóż sznurek w kształcie koła, którego średnica wynosi dwie długości twojej stopy (lub trochę większa)

Wykonanie:

Ćwiczenie polega na skokach do gniazda i na zewnątrz:

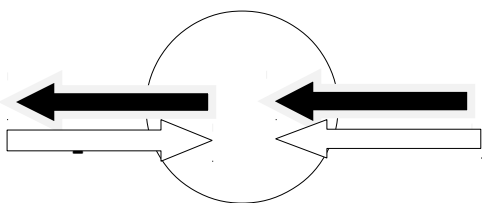
- a) skoki jednocześnie obunóż w przód (do gniazda) i do tyłu (w miejsce startu)



- b) skoki w przód (do gniazda) i do tyłu (w miejsce startu) tzw. rowerkiem (lewa noga w przód, prawa noga w przód, lewa noga do tyłu, prawa noga do tyłu)

- c) przeciwstawne skoki na przemian w przód i w tył (lewa do gniazda prawa jest na zewnątrz, i jednoczesna zamiana miejsca NN)

d) skoki jednocześnie obunóż do gniazda i na zewnątrz (na boki-
lewa noga w lewą stronę, prawa noga w prawo)



Każde ćwiczenie należy wykonywać przez minimum 20 sekund.

Pamiętaj : im większe tempo, tym lepszy efekt.

Ilość powtórzeń danego ćwiczenia jest dowolna.

POWODZENIA

Chętni uczniowie klas 1 i 2, mogą wysłać nagrany film z wykonanym przez siebie ćwiczeniem, pod adres nowakb@sportosporto.pl

Uczniowie klasy 1a mogą przesłać przez WhatsApp do Pani Anny Krzanak lub bezpośrednio na adres nowakb@sportosporto.pl

Każdy przesłany film zostanie nagrodzony oceną z tenisa stołowego.