

Zadania na 15-17.04.2020

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, wykonaj rozgrzewkę – ćwiczenia rozciągające, które już znasz. Pamiętaj, że zadania wykonujemy tylko w bezpiecznych warunkach.

Zadanie 1.

Pomoce:

- deska do krojenia lub płytki talerzyk
- piłeczka (jeśli nie masz jej w domu, możesz zastąpić ją np. jabłkiem, cytryną, pomarańczą albo ziemniakiem)

Przygotowanie:

Pozycja wyjściowa: plecy wyprostowane

Piłkę lub inny przeznaczony do ćwiczenia przedmiot, należy położyć na środku deski, którą z kolei łapiemy oburącz za przeciwległe brzegi (jeśli w zadaniu używasz jabłka lub cytrusa, to ułóż owoc na boku – tak, aby miał możliwość toczyć się po desce w trakcie ćwiczenia- co celowo ma utrudnić jego wykonanie)

Wykonanie:

Wykonaj 10 przysiadów, jednocześnie utrzymując przedmiot na desce (ważne, aby się nie stoczył z deski na podłogę). Podczas ćwiczenia staraj się zachować wyprostowane plecy.

Dla wyjaśnienia zamieściłam film z pokazem - ćw. 1 tenis

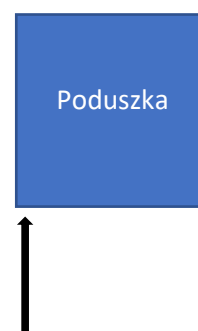
Zadanie 2.

Pomoce:

- mała poduszka „jasiek”

Przygotowanie:

Stań w niewielkim rozkroku, trzymając poduszkę oburącz za jej rogi



Wykonanie:

Podrzucić poduszkę tak, aby wykonała w powietrzu obrót, po czym złapać ją za jej przeciwne rogi. Możesz podrzucić tak, aby po wykonaniu obrotu złapać za te same rogi, za które trzymałeś przed podrzuceniem. Podczas ćwiczenia staraj się zachować prawidłową postawę ciała.

Wykonaj 10 takich podrzutów poduszki.

Dla wyjaśnienia zamieściłam film z pokazem - ćw. 2 tenis

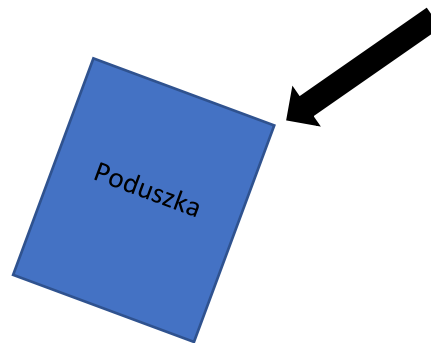
Zadanie 3.

Pomoce:

- mała poduszka „jasiek”

Przygotowanie:

Stań w niewielkim rozkroku, trzymając poduszkę jedną ręką za jej róg.



Wykonanie:

Podrzucić poduszkę tak, aby wykonała w powietrzu obrót, po czym złapać ją za inny róg. Podczas ćwiczenia staraj się zachować prawidłową postawę ciała.

Wykonaj 10 takich podrzutów poduszki.

Dla wyjaśnienia zamieściłam film z pokazem - ćw. 3 tenis

Zadanie 4.

Pomoce:

- 2 klocki (może być małe pudełeczka lub nakrętki od słoika czy butelki)

Przygotowanie:

W leżeniu tyłem (na plecach), klocki położyć na podeszwach nóg wzniesionych wwyż (nogi ugięte w kolanach)

Wykonanie:

W pozycji leżącej, naśladowując jazdę na rowerze, postaraj się utrzymać klocek na każdej stopie. Czas trwania ćwiczenia zależy od Ciebie.

Ilość powtórzeń każdego zadania zależy od Ciebie (twoich możliwości)

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

Wykonane zadania zostaną nagrodzone oceną.

Jeśli nie masz możliwości nagrania filmu, czekam na wiadomość tekstową z informacją, które ćwiczenia udało Ci się wykonać (podając datę wykonania i nr zadania)

Wiadomość można wysłać do mnie librustem.

Beata Nowak

POWODZENIA 😊