

Witam, bardzo proszę wszystkich uczniów o próbę wykonania ćwiczeń, które pojawią się w poniższych linkach.

PAMIĘTAJCIE ! Zanim zaczniecie ćwiczenia proszę, aby zabezpieczyć sobie odpowiednią ilość miejsca oraz zachować szczególną ostrożność i dbać o bezpieczeństwo swoje, a także bliskich Wam osób !

Jeśli jakieś ćwiczenie jest trudne do wykonania w twoich domowych warunkach – po prostu go nie rób

UWAGA NAGRODA !!!

Osoba, która prześle mi zdjęcie z wykonywanego treningu – otrzyma bonus z aktywności !

Zdjęcia przesyłamy na adres email: konrad.szurek7@op.pl

ROZGRZEWKA



1



2



WZROST TEMPERATURY CIAŁA

AKTYWACJA MIĘŚNI

4



3



POBUDZENIE

MOBILIZACJA

15.04

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe – kształtowanie równowagi poprzez skoczność

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=84cM-iUxFvs>
2. Kształtowanie równowagi poprzez skoczność (KAŻDE ĆWICZENIE PO 10 razy)
<https://www.youtube.com/watch?v=MTioFap3s64&list=PLEfGNuQa0dOFIeZB7DRwDBIS29Eug0pDv>
3. Stabilizacja - <https://www.youtube.com/watch?v=BQwE9dGbOgg>

16.04

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe – ćwiczenia z piłką







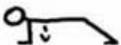
















1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe -
https://www.youtube.com/watch?v=CDZFLu_6V7c
2. Ćwiczenia z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSNOZIU>

ĆWICZENIA RODZIC – DZIECKO:

<https://www.youtube.com/watch?v=6aVZ8uOm43c>

PRZELITERUJ SWOJE IMIĘ:

Abecadło Gimnastyczne

A	Pajacyki		L	W kłku podpartym naprzemienne wymachy nóg	
B	Brzuski		Ł	W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w tył i przód	
C	Kołyska na brzuchu		M	W przysiadzie podpartym naprzemienne wyrzuty nóg w tył	
D	Pompki		N	Skip C w miejscu. Uderzamy piętami o pośladki	
E	Przysiady		O	W siadzie rozkrocznym dotykamy głową naprzemian lewego i prawego kolana	
F	Wypadki nóg w przód		P	Leżenie przewrotne	
G	Wymachy nóg w przód po przekątnej		R	Nożyce w leżeniu tyłem	
H	Skłony boczne w staniu		S	Klaskanie pod kolanami w siadzie równoważnym	
I	Skręty tułowia w staniu		T	Rowerek w leżeniu tyłem	
J	Skip A w miejscu		U	Wyprost rąk z leżenia podpartego. Nie odrywamy bioder	
K	Podskoki w miejscu. Co trzeci raz podciągamy kolana pod klatkę piersiową.		W	W staniu podskoki z obrotem 360° w lewo i prawo	
Y	Skłony tułowia w przód z dotknięciem podłoża. Na lewej i prawej nodze		Z	W staniu skłony do prawej i lewej nogi	



Opracowanie
Tomasz Bandrowicz - trener UKS Gładiator Przemyśl
nauczyciel wychowania fizycznego w Specjalnym Ośrodku Szkolno Wychowawczym Nr 1
37-700 Przemyśl, ul. Kopernika 14

