

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

ROZGRZEWKA



WZROST TEMPERATURY CIAŁA

AKTYWACJA MIĘŚNI



POBUDZENIE

MOBILIZACJA

11.05

Temat: Ćwiczenia gimnastyczne: kształtowanie zwinności, skoczności

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=lp4tmGx6FSg>
2. Ćwiczenia kształtujące skoczność i zwinnościowe - <https://www.youtube.com/watch?v=arCVPSqv1Hw>
3. W postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Powtarzamy ćwiczenie aż do usunięcia zbędnego napięcia mięśni.

13.05

Temat: Kształtowanie skoczności na świeżym powietrzu

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
2. Rozgrzewka przed skakanką - <https://www.youtube.com/watch?v=uGcJE6fj9fQ>
3. Ćwiczenia ze skakanką - <https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>
4. Wykonujemy 5 do 10 wolnych, pełnych wdechów. Spokojnie wznosimy ramiona w górę- wdech, opuszczając ramiona- wydech. Ćwiczmy do pełnego dotlenienia przy otwartym oknie.

14.05

Temat: Kształtowanie siły i zwinności – korygowanie postaw ciała

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
2. Ćwiczenia równoważne - https://www.youtube.com/watch?v=y_jnw0Y6NXXA
3. Ćwiczenia korekcyjne - <https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>
4. Rozluźnienie – siad skrzyżny 60 sekund (dotykami plecami ściany)

ĆWICZENIA RODZIC – DZIECKO:

<https://www.youtube.com/watch?v=DcGxz7mA1SY>