

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](mailto:konrad.szurek7@op.pl)**

## ROZGRZEWKA



**WZROST TEMPERATURY CIAŁA**



**AKTYWACJA MIĘŚNI**



**POBUDZENIE**



**MOBILIZACJA**



## 15.04

**Temat:** Skoki przez niskie przeszkody jedno- i obunóż

1. Rozgrzewka muzyczna i ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>
2. Ćwiczenia kształtujące skoczność i zwinnościowe - <https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>
3. Ćwiczenia kształtujące skoczność - <https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>
4. 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.

## 16.04

**Temat:** Ćwiczenia równoważne – podnoszenie piłki nad głowę

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - [https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)
2. Ćwiczenia równoważne - [https://www.youtube.com/watch?v=y\\_jnw0Y6NXA](https://www.youtube.com/watch?v=y_jnw0Y6NXA)
3. Ćwiczenia z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>
4. Wykonujemy 5 do 10 wolnych, pełnych wdechów. Spokojnie wznosimy ramiona w górę- wdech, opuszczając ramiona- wydech. Ćwiczymy do pełnego dotlenienia przy otwartym oknie.

ĆWICZENIA RODZIC – DZIECKO:

<https://www.youtube.com/watch?v=RX6K8X612ao>

PRZELITERUJ SWOJE IMIĘ:

# Abecadło Gimnastyczne

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



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

