

25.03

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe – zabawy bieżne, skoczne i rzutne

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

PAMIĘTAJCE ! 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

DO DZIEŁA!

1. Rozgrzewka - https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=sOgBQfz1Wmg&t=249s>
3. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

26.03

Temat: Zabawy i ćwiczenia ruchowe z przyborami

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe (butelki) https://www.youtube.com/watch?v=7znb_WOGWUE
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe (butelki i inne produkty domowe – lekkie)
<https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos&t=136s>
4. Rozciąganie statyczne – <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

DODATEK NA DRUGIEJ STRONIE !!!

JEŚLI MACIE MOŻLIWOŚĆ ! ZAGRAJCIE Z INNYMI DOMOWNIKAMI W GRĘ PLANSZOWĄ DLA AKTYWNYCH FIZYCZNIE !

LICZĘ NA WAS 😊

START

1 minuta biegu
w miejscu i
15 pajacyków
na rozgrzewkę



1.
przejdź jak
rak z kuchni
do pokoju

2.
20
przysiadów

3.
5 x połóż się
na plecach i
wstań

4.
zrób
mostek

**WRÓĆ
NA
START**

8.
10
pompek



5.
20
podskoków
obunóż

9.
bieg z wysokim
unoszeniem kolan
przez 1 minutę

7.
zatańcz
do
ulubionej
piosenki

6.
przejdź jak
wąż 5
metrów

10. podskokami
jednonóż wejdź do
każdego
pomieszczenia



12.
zatańcz
makareneę

**1 POLE DO
PRZODU**



11.
15
brzuszków



19.
przez 1 minutę usiądź
na podłodze tylko na
lewym pośladku na
powietrzu
(reszta ciała w
powietrzu)

18.
stań nieruchomo
na jednej nodze
przez 2 minuty



17.
plank przez
1 minutę

13.
8x
padnij-powstań

14.
20
skłonów

16.
przebiegnij 3
razy z łazienki
do kuchni

15.
żongluj 3
piłeczkami
(kulkami z papieru)

20.
20 przeskoków
przez
przeszkodę



21.
żabie skoki
wzdłuż pokoju



22.
1 minuta
skip C

**COFNIJ SIĘ
O 2 POLA**



META
na koniec wykonaj
jaskółkę przez 2
minuty