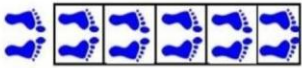
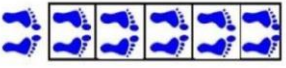
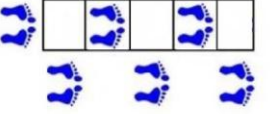
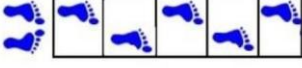



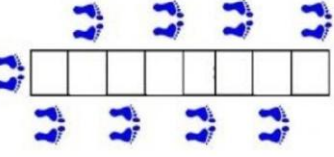


Poniedziałek 20.04.2020

Temat:	1) Ćwiczenia koordynacyjne
Treści kształcenia:	1) Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej
Materiały i ćwiczenia:	<p>Do ćwiczeń potrzebna będzie drabinka koordynacyjna. Jeśli takiej nie posiadacie można wykonać ją samodzielnie przy użyciu taśmy klejącej lub wykonać tylko poprzeczne elementy drabinki używając np. rozwiniętych skarpetek.</p> <p>Każde ćwiczenia poprzedzamy rozgrzewką: *20 pajacyków normalnych *20 pajacyków do przodu *20 pajacyków na zmianę *10 przysiadów *W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę *W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p style="text-align: center;">Zadanie główne: Każde ćwiczenie powtórz 3 razy</p> <p><u>Ćwiczenia z użyciem drabinki koordynacyjnej</u></p> <p>Podskoki: <u>obunóż w przód</u></p>  <p><u>obunóż 2 szczebelki w przód-obunóż 1 szczebelki w tył-2 w przód-1 w tył</u></p>  <p><u>obunóż przód-obunóż-do prawego boku-przód-prawy bok</u></p>  <p><u>naprzemianstronne LN i PN</u></p>  <p><u>bokiem obunóż</u></p>  <p><u>obunóż-LN-obunóż-PN-obunóż-LN</u></p>  <p><u>bokiem naprzemianstronne</u></p> <p><u>iw. lewy i prawy bok</u></p>  <p><u>podskoki siałomem</u></p> 

Wtorek 21.04.2020

Temat:

1) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion

Treści kształcenia:

1) Ćwiczenia wzmacniające górne partie mięśniowe

Materiały i ćwiczenia:

Do ćwiczeń potrzebne będą 2 butelki wody- ciężar dostosowujemy indywidualnie do możliwości uczestnika.

Zadanie główne:

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

Środa 22.04.2020

Temat:	1) Ćwiczenia wzmacniające dolne partie mięśniowe
Treści kształcenia:	1) Ćwiczenia wzmacniające nogi i pośladki
Materiały i ćwiczenia:	<p>Każde ćwiczenia poprzedzamy rozgrzewką: *20 pajacyków normalnych *20 pajacyków do przodu *20 pajacyków na zmianę *10 przysiadów *W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę *W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p style="text-align: center;">Zadanie główne:</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=OZNeVzkvPkw</p> <p style="text-align: center;">Jeśli masz ochotę i siłę zrób 2/3 serie każdego ćwiczenia.</p>

Czwartek 23.04.2020

Temat:	1) Ćwiczenia skocznościowe 2) Ćwiczenia koordynacyjne
Treści kształcenia:	1) Doskonalenie techniki wyskoków 2) Doskonalenie Koordynacji
Materiały i ćwiczenia:	<p>Do wykonania zadania potrzebna będzie linia zrobiona z taśmy klejącej naklejona na podłogę.</p> <p>Każde ćwiczenia poprzedzamy rozgrzewką:</p> <ul style="list-style-type: none">*20 pajacyków normalnych*20 pajacyków do przodu*20 pajacyków na zmianę*10 przysiadów*W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę*W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków) <p style="text-align: center;">Zadanie główne:</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=SP2W1jIsmvs</p>

Piątek 24.04.2020

Temat:	1) Bajka koordynacyjna
Treści kształcenia:	1) ćwiczenia ogólnorozwojowe i rozciągające
Materiały i ćwiczenia:	<p>Do wykonania zadania potrzebujemy pomocy mamy, taty lub rodzeństwa, które umie czytać.</p> <p>Każde ćwiczenia poprzedzamy rozgrzewką: *20 pajacyków normalnych *20 pajacyków do przodu *20 pajacyków na zmianę *10 przysiadów *W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę *W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p style="text-align: center;">Zadanie główne:</p> <p style="text-align: center;">W pliku pdf "Kurka na zakupach" ukryte mamy ćwiczenia do wykonania przez dzieci. Rodzic czyta tekst, a dziecko wykonuje zadania. Miłej zabawy.</p>