

## Poniedziałek 25.05.2020

<b>Temat:</b>	Zabawa w szybkość reakcji i rozumienie zadanych komend
<b>Treści kształcenia:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń rozwija wyobraźnię i koordynację wzrokowo-ruchową</li><li>2. Wzmacnianie mięśni całego ciała</li><li>3. Rozumienie komend i szybkie odnalezienie się w zadaniu ruchowym</li></ol>
<b>Materiały i ćwiczenia:</b>	<p>Każde ćwiczenie poprzedzają Państwo rozgrzewką, a dlaczego? Bo przygotowuje organizm do zadania, pobudza mięśnie, układ krążeniowo-oddechowy, chroni przed kontuzjami</p> <p style="text-align: center;"><b>Rozgrzewka:</b></p> <p>2x serie ćwiczeń: bieg bokserski 20 s, pajacyki 20 s, przysiady 20s, w podporze przodem brzuch – nogi do klatki piersiowej 20 s, unoszenie bioder w leżeniu na plecach 20 s</p> <p><b><u>Do zadania będziemy potrzebować kilka przyborów:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- piłka tenisowa lub inna mała ( podrzucaj piłkę w górę prawą i lewą ręką )</li><li>- piłka większa typu do piłki nożnej ( rób ósemki piłką wokół nóg w przysiadzie)</li><li>- krzesło ( obiegnij krzesło w lewo i w prawo)</li><li>- piórniki ( rób przysiady)</li><li>- zeszyt/ książka ( rób padnij powstań)</li></ul> <p>Powyżej są opisane zadania jakie trzeba wykonać w momencie podejścia do przedmiotu- rodzic mówi komendę np. piłka tenisowa i tak długo wykonujesz ćwiczenie aż rodzic nie zmieni komendy- może to robić szybko bądź może to trwać nawet minutę- to rodzic jest trenerem ☺</p> <p>Tutaj czas nie gra roli, bawicie się tak długo aż wystarczy Wam siła ☺ potem można zamienić się i dziecko będzie trenerem ! POWODZENIA</p>

## Wtorek 26.05.2020

<b>Temat:</b>	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i wyobraźni przestrzennej
<b>Treści kształcenia:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Doskonalenie ćwiczeń poprawiających koordynację ruchową</li><li>2. Dziecko poznaje możliwości swojego ciała i pokonuje swoje słabości</li></ol>
<b>Materiały i ćwiczenia:</b>	<p>Każde ćwiczenie poprzedzają Państwo rozgrzewką, a dlaczego? Bo przygotowuje organizm do zadania, pobudza mięśnie, układ krążeniowo-oddechowy, chroni przed kontuzjami</p> <p style="text-align: center;"><b>Rozgrzewka:</b></p> <p>2x serie ćwiczeń: bieg boksinerski 20 s, pajacyki 20 s, przysiady 20s, w podporze przodem brzuch – nogi do klatki piersiowej 20 s, unoszenie bioder w leżeniu na plecach 20 s</p> <p>Na podłodze/ chodniku/ podwórku/ - kredą rysujemy drabinę koordynacyjną lub wyklejamy ją plastrem/ taśmą bądź też korzystamy z drabinki, jeśli taką posiadamy.</p> <p>Wykonujemy serię ćwiczeń: w jedną stronę wykonuje ćwiczenie i odpoczywam powoli wracając. Każde ćwiczenie robię 2-4 razy i dopiero przechodzę do kolejnego.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zwykły bieg po drabince</li><li>2. Bieg wchodząc najpierw jedną nogą np. 4x lewa noga wchodzi pierwsza a prawa za nią podąża</li><li>3. Jak wyżej ale prawa noga wchodzi pierwsza</li><li>4. Pajacyki – obie nogi w środku i wychodzą na zewnątrz kwadratu + ćwiczenia z filmu poniżej, które przedstawiają jak można dobrze się bawić i wspólnie z dzieckiem stworzyć taką drabinę- nie musi ona być długa 😊</li></ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2zIHUWVXE5U">https://www.youtube.com/watch?v=2zIHUWVXE5U</a></p> <p>Na koniec można pobawić się w minutkę- jeśli dziecko potrafi już liczyć do 60 😊</p> <p>Dziecko kładzie się na plecach, relaksuje i z zamkniętymi oczami odlicza do 60. Jeśli jego zdaniem jest już 60 wstaje- rodzic patrzy na stoper !</p>

**Środa 20.05.2020**

**Temat:**

Jogowa opowieść ruchowa

**Treści kształcenia:**

1. Rozwój wyobraźni i próba połączenia ćwiczeń z myśleniem
2. Nauka prawidłowego oddechu
3. Ćwiczenia rozciągająco-wzmacniające całe ciało

**Materiały i ćwiczenia:**

Każde ćwiczenie poprzedzają Państwo rozgrzewką, a dlaczego? Bo przygotowuje organizm do zadania, pobudza mięśnie, układ krążeniowo-oddechowy, chroni przed kontuzjami

**Rozgrzewka:**

2x serie ćwiczeń: bieg bokserski 20 s, pajacyki 20 s, przysiady 20s, w podporze przodem brzuch – nogi do klatki piersiowej 20 s, unoszenie bioder w leżeniu na plecach 20 s

**Zadanie główne:**

Poniżej przesyłam link do jogowej opowieści- przenieście się w kosmiczną przestrzeń ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=DBYZXW0PqmA>

## Czwartek 21.05.2020

<b>Temat:</b>	Ćwiczenia ogólnorozwojowe- w formie fitness dla dzieci
<b>Treści kształcenia:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie całego ciała</li><li>2. Ćwiczenia poprawiające kondycję</li></ol>
<b>Materiały i ćwiczenia:</b>	<p>Każde ćwiczenie poprzedzają Państwo rozgrzewką, a dlaczego? Bo przygotowuje organizm do zadania, pobudza mięśnie, układ krążeniowo-oddechowy, chroni przed kontuzjami</p> <p style="text-align: center;"><b>Rozgrzewka:</b></p> <p>2x serie ćwiczeń: bieg bokszerski 20 s, pajacyki 20 s, przysiady 20s, w podporze przodem brzuch – nogi do klatki piersiowej 20 s, unoszenie bioder w leżeniu na plecach 20 s</p> <p style="text-align: center;"><b>Zadanie główne:</b></p> <p>Zapraszam do wzięcia udziału w zajęciach fitness dla dzieci- jest to opowieść ruchowa ☺</p> <p>Część I <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9iOLdoHhLpc">https://www.youtube.com/watch?v=9iOLdoHhLpc</a></p> <p>Część II <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4">https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4</a></p>

**Piątek 22.05.2020**

**Temat:**

Nauczanie prawidłowego oddechu i pracy ręki podczas rzutu

**Treści kształcenia:**

1. Nauczanie prawidłowego wdechu i wydechu
2. Doskonalenie rozwoju świadomości swojego ciała
3. Kształtowanie dobrych nawyków poprzez zabawę

**Materiały i ćwiczenia:**

Każde ćwiczenie poprzedzają Państwo rozgrzewką, a dlaczego? Bo przygotowuje organizm do zadania, pobudza mięśnie, układ krążeniowo-oddechowy, chroni przed kontuzjami

**Rozgrzewka:**

2x serie ćwiczeń: bieg bokserski 20 s, pajacyki 20 s, przysiady 20s, w podporze przodem brzuch – nogi do klatki piersiowej 20 s, unoszenie bioder w leżeniu na plecach 20 s

**Zadanie główne:**

Na dzisiejszym treningu będziemy pracować nad prawidłowym oddechem i rzutami do celu.

Do treningu potrzebne będą: ręcznik, kartka papieru, miska

<https://www.youtube.com/watch?v=FzWqSxHnr04>

dla starszych dzieci można utrudnić zadanie poprzez rzuty piłką, rzuty lewą i prawą ręką, z dalszej odległości, dmuchać na cięższy przedmiot

POZDRAWIAM I ŻYCZĘ POWODZENIA ☺