

Wtorek 16.06.2020

Temat: **Doskonalenie kozłowania piłki.**

Dzisiaj kolejna lekcja koszykówki, którą znajdziesz na platformie e-wychowanie fizyczne.

Przygotuj do ćwiczeń kawałek wolnej przestrzeni w domu oraz dowolną piłkę. Następnie otwórz link [Doskonalenie kozłowania](#) i postaraj się wykonać ćwiczenia razem z prowadzącym.

Na pewno dasz radę! Powodzenia!

**Pamiętaj! W trakcie ćwiczeń z piłką uważaj, aby nie uszkodzić czegoś w domu!**

Czwartek 18.06.2020

Temat: **Ćwiczenia siłowe i rozciągające.**

Siła to zdolność twojego organizmu do wykonywania pracy. Siła daje ci zdolność do skakania wyżej, rzucania dalej, biegania szybciej.

Do ćwiczeń siłowych możemy używać: własną masę ciała, hantle, sztangi, piłki lekarskie, sprężyny lub taśmy do rozciągania oraz urządzenia do ćwiczeń siłowych np. atlas.

Wykonaj teraz 3 ćwiczenia siłowe razem z zawodnikami Olimpiad Specjalnych. Każde ćwiczenie powtórz 10 razy. Odpocznij przez 1 minutę pomiędzy ćwiczeniami.

Poniższe ćwiczenia możesz także obejrzeć na filmie [Siła - poziom 1](#), który dostępny jest na facebooku Olimpiad Specjalnych Polska.

Jeżeli masz jeszcze ochotę do pracy, możesz wykonać kolejne ćwiczenia z filmu [Siła - poziom 2](#).

## Ćwiczenia siłowe w domu



**Ćwiczenia siłowe mogą być wykonane wszędzie.** Powtórz jedno ćwiczenie 10 razy potem wykonuj następne ćwiczenie. Odpocznij 1 minutę. Całość powtórz to 3 razy.

### Wymachy prostą nogą

1. Stań prosto. Użyj krzesła lub ściany aby zachować równowagę.
2. W przód: Powoli unieś nogę przed siebie tak wysoko jak potrafisz. Utrzymuj nogę wyprostowaną. Potem opuść powoli nogę do pozycji wyjściowej.
3. W bok: Powoli unieś swoją nogę w bok z palcami wyprostowanymi. Utrzymuj nogę wyprostowaną. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
4. Po wykonaniu wznosów jedną nogą zmień na drugą nogę.



# Ćwiczenia siłowe w domu



## Pompy na ścianie

1. Stań naprzeciwko ściany. Połóż dłonie na ścianie na wysokości swoich ramion. Wyprostuj ramiona. Twoje stopy powinny być nieznacznie za linią twojego ciała co powoduje że będziesz opierał się na ścianie.
2. Ugnij ramiona i przysuń klatkę piersiową do ściany. Nie przesuwaj stóp. Bądź wyprostowany.
3. Wyprostuj ręce powracając do pozycji wyjściowej. Upewnij się że cały czas jesteś wyprostowany.



# Ćwiczenia siłowe w domu



## Skłony tułowia z leżenia na plecach

1. Połóż się na plecach na podłodze. Ugnij nogi w kolanach aby stopy znajdowały się na podłodze. Wyciągnij ręce w stronę kolan.
2. Unieś głowę i powoli postaraj się dotknąć rękoma do kolan. Postaraj się całkowicie unieść ramiona nad podłogę.
3. Utrzymaj taką pozycję przez chwilę po czym powoli połóż się z powrotem na plecach.



Ćwiczenia rozciągające są ważną częścią każdej aktywności fizycznej. Bycie gibkim, czyli rozciągniętym pomaga w osiągnięciu umiejętności sportowych i zapobiega kontuzjom.

Gibkość to zdolność twojego ciała do łatwego poruszania się we wszystkich kierunkach.

Wykonaj teraz 3 ćwiczenia rozciągające razem z zawodnikami Olimpiad Specjalnych. Każde ćwiczenie wykonuj utrzymując pozycję przez 30 sekund. Odpocznij przez 1 minutę pomiędzy ćwiczeniami.

Poniższe ćwiczenia możesz także obejrzeć na filmie [Gibkość - poziom 1](#), który dostępny jest na facebooku Olimpiad Specjalnych Polska.

## Ćwiczenia rozciągające w domu



**Rozciąganie może być wykonane wszędzie.** Wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające po twoim treningu lub w dni kiedy nie masz treningu. Wykonaj każde z ćwiczeń przez co najmniej **30 sekund**.



### Rozciąganie tydek

1. Stań na przeciwko ścianie. Połóż dłonie na ścianie na wysokości barków.
2. Postaw jedną nogę nieznacznie przed drugą.
3. Ugnij łokcie i pochyl się w stronę ściany.
4. Utrzymuj kolano prosto a biodra przesuwaj w przód. Upewnij się że pięta znajduje się na podłożu.
5. Zamień stopy miejscami i powtórz rozciąganie na drugą nogę.



### Ukton japoński

1. Uklęknij na ziemi.
2. Pochyl się do przodu. Połóż ręce przed sobą na podłodze.
3. Usiądź na swoich piętach. Powinieneś poczuć że rozciągają się twoje ramiona i plecy.



### Kolana do klatki piersiowej

1. Połóż się na plecach i wyprostuj nogi.
2. Podciągnij prawą nogę do klatki piersiowej.
3. Obejmij nogę poniżej kolana i przyciągnij ją bliżej do swojego ciała aż poczujesz rozciąganie w tylnej części uda.
4. Powtórz rozciąganie na lewej nodze.