

Poniedziałek 11.05.2020

Temat: **Ćwiczenia równoważne.**

Wykonaj dzisiaj następujące ćwiczenia równoważne:

1. Spróbuj chodzić po linii prostej zaznaczonej na podłodze (może to być rozciągnięty sznurek, przyklejona taśma malarska albo krawędź dywanu):
 - idź po linii w wolnym tempie, uważnie stawiając stopy jedna po drugiej tylko i wyłącznie na linii (dla utrzymania równowagi ręce mogą być wyciągnięte w bok),
 - w kolejnym etapie idź po linii stawiając stopę w ten sposób, by pięta zawsze dotykała palców drugiej stopy (pięta do palców),
 - na koniec spróbuj iść po linii do tyłu stopa za stopą.Każde przejście powtórz 3 razy.
2. Stań prosto w miejscu, wykonaj wspięcie na palce i utrzymaj pozycję licząc powoli do 5. Powtórz 6 razy.
3. Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano na wysokość bioder. Ramiona mogą być wyciągnięte w bok. Wytrzymaj w tej pozycji licząc powoli do 10, a następnie zmień nogę. Zrób po 3 powtórzenia na każdą nogę. W kolejnym etapie unieś nogę do góry, złap równowagę, zamknij oczy i postaraj się utrzymać równowagę jak najdłużej. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.
4. Maszeruj po pokoju we wspięciu na palcach i z książką na głowie przez ok. 1 minutę.
5. Stań w kłęk podpartym (na czworakach). Wyprostuj lewą nogę w tył, a prawą rękę wyciągnij w przód. Ręka, tułów i noga powinny być na tej samej wysokości. Utrzymaj równowagę licząc powoli do 3, a następnie zmień rękę i nogę. Powtórz 10 razy.
6. Wykonaj 10 przysiadów na kilku (2 lub 3) położonych na sobie poduszkach.

Środa 13.05.2020

Temat: Joga dla dzieci. Nauka wykonywania podstawowych asan.

Na dzisiejszych zajęciach będziemy ćwiczyć jogę. Przebierz się wygodny strój i przygotuj sobie miejsce do ćwiczeń np. na dywanie. Następnie włącz film [BAJKA O KOTKU](#) i rozpocznij swoją pierwszą praktykę jogi.

Następnie sprawdź, czy potrafisz wykonać asany, czyli pozycje jogi, które były pokazane na filmie. Spróbuj wykonać poniższe ćwiczenia. W każdej pozycji wytrzymaj kilka sekund. Nie zapomnij o oddychaniu!



KOT



STÓŁ



ŻÓŁW



SKRĘT W SIADZIE SKRZYŻNYM
(w dwie strony)



MOST

Piątek 15.05.2020

Temat: **Odbicia piłki sposobem oburącz górnym.**

Dzisiaj będziemy doskonalić technikę odbicia piłki sposobem oburącz górnym.

Na początek przypomnij sobie lekcję z dnia 22 kwietnia o prawidłowej postawie siatkarskiej i sposobie odbijania piłki.

Następnie włącz film [Siatkówka - odbicia sposobem górnym](#) i spróbuj wykonać proponowane ćwiczenia.

Pamiętaj! Podczas odbicia tylko opuszki palców dotykają piłki!

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