

Wtorek 26.05.2020

Temat: **Ćwiczenia równoważne.**

Wykonaj dzisiaj następujące ćwiczenia równoważne:

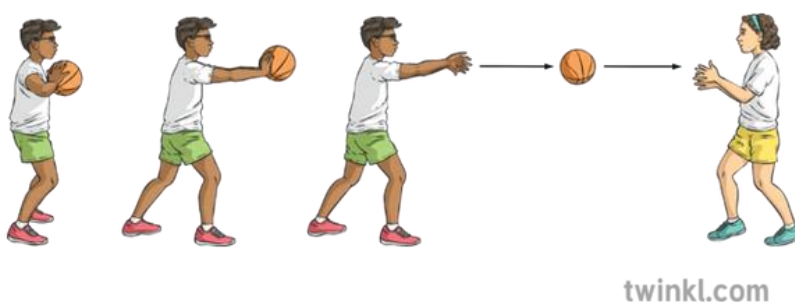
1. Spróbuj chodzić po linii prostej zaznaczonej na podłodze (może to być rozciągnięty sznurek, przyklejona taśma malarska albo krawędź dywanu):
 - idź po linii w wolnym tempie, uważnie stawiając stopy jedna po drugiej tylko i wyłącznie na linii (dla utrzymania równowagi ręce mogą być wyciągnięte w bok),
 - 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 klęku 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.

Czwartek 28.05.2020

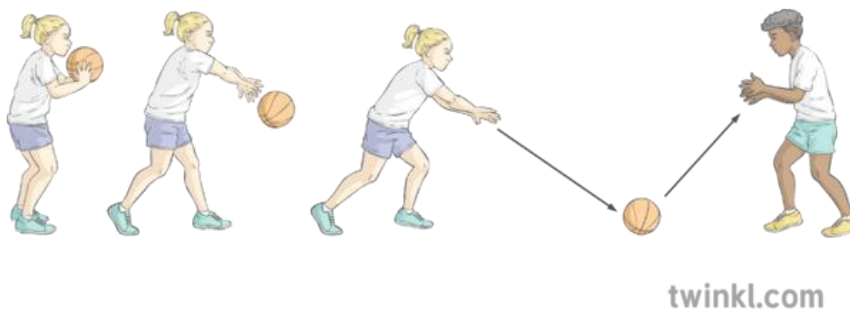
Temat: **Podania i chwytaki piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.**

Koszykówka jest dyscypliną zespołową, która wymaga podań między zawodnikami do przemieszczania się piłki na boisku.

Podstawowym podaniem jest podanie oburącz sprzed klatki piersiowej, po którym piłka leci poziomo do drugiego zawodnika.



Następnym podaniem jest podanie oburącz kozłem, które również wykonujemy sprzed klatki piersiowej wypychając piłkę w dół, tak aby odbiła się o podłoże.



Przed podaniem ramiona są ugięte w stawach łokciowych, łokcie lekko odwiedzone w bok. Ręce trzymają piłkę blisko ciała, na wysokości klatki piersiowej. Palce dłoni rozstawione są szeroko, obejmując boki piłki. Wyrzut piłki następuje poprzez szybki wyprost w stawach łokciowych oraz zgięcie dłoniowe w nadgarstkach.



Zaproś dzisiaj do ćwiczeń drugą osobę np. rodzeństwo lub rodzica i wykonajcie razem następujące zadania. Wykonajcie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia.

Połóżcie się na brzuchu na podłodze twarzami do siebie:

- kulajcie piłkę do siebie po podłodze,
- rzucajcie piłkę do siebie wypychając ją oburącz sprzed klatki piersiowej, trzymajcie łokcie uniesione nad podłożem.

Usiądźcie w rozkroku naprzeciwko siebie:

- kulajcie piłkę do siebie po podłodze,
- rzucajcie piłkę do siebie wypychając ją oburącz sprzed klatki piersiowej,
- rzucajcie piłkę do siebie kozłem, tak by odbiła się raz o podłogę.

Stańcie naprzeciwko siebie:

- rzucajcie piłkę do siebie wypychając ją oburącz sprzed klatki piersiowej,
- rzucajcie piłkę do siebie kozłem.

Stań przed ścianą:

- rzuć piłkę o ścianę i chwyć w ręce piłkę, która spadła i odbiła się od podłogi,
- rzuć piłkę o ścianę i chwyć w ręce piłkę odbitą od ściany.

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