

Wtorek 12.05.2020

Temat: **Ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność fizyczną.**

Mam nadzieję, że podobały ci się poprzednie ćwiczenia z kostką do gry.

Dzisiaj też będziesz jej potrzebować. Jeżeli nie masz w domu kostki, przygotuj sześć karteczek z cyframi od 1 do 6.

Na początek wykonaj krótka rozgrzewkę - bieg w miejscu przez ok. 1 minutę.

Następnie rzuć kostką lub wylosuj jedną karteczkę i wykonaj zadanie:



Jeżeli wypadnie 1 oczko - wykonaj 1 pompkę (może być w klęku podpartym).



Jeżeli wypadną 2 oczka - wykonaj 2 przysiady.



Jeżeli wypadną 3 oczka - wykonaj 3 podskoki w miejscu.



Jeżeli wypadną 4 oczka - wykonaj 4 pajacyki.



Jeżeli wypadnie 5 oczek - połóż się na brzuchu, unieś wyprostowane ręce i nogi nad podłogę i wytrzymaj 5 sekund.



Jeżeli wypadnie 6 oczek - połóż się na plecach i wykonaj 6 brzuszków.

Rzuć kostką przynajmniej 5 razy. Jeżeli masz ochotę, możesz wykonać więcej rzutów.

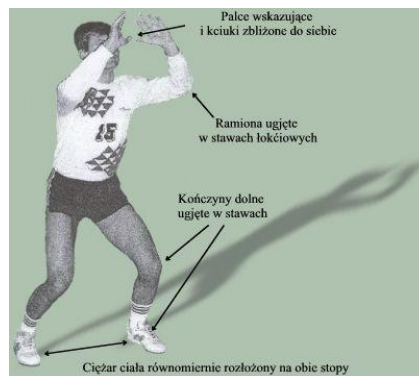
Życzę szczęścia i miłej zabawy!

Czwartek 14.05.2020

Temat: **Prawidłowa postawa siatkarska. Nauka odbicia piłki sposobem obręcz górnym.**

Dzisiaj spróbujemy nauczyć się odbijać piłkę sposobem górnym.

Prawidłowa postawa siatkarska to nogi ustawione w niewielkim rozkroku, stopy rozstawione na szerokość bioder, nogi lekko ugięte w stawach kolanowych. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, przedramiona powinny tworzyć trójkąt. Dłonie ułożone w „koszyczek”, wszystkie palce rozstawione szeroko i lekko ugięte. Palce wskazujące i kciuki zbliżone do siebie. Piłka powinna być odbijana przed czołem zawodnika. Podczas odbicia tylko palce dotykają piłki.



Przygotuj piłkę. Może być dowolna, nawet zwykła gumowa.

Spróbuj stanąć w postawie siatkarskiej, jak na zdjęciu powyżej. Unieś ręce na wysokość twarzy, ustaw prawidłowo dłonie i palce. Chwyć piłkę w dłonie.

- podrzucaj piłkę nad sobą i chwytaj w „koszyczek” z palców
- odbijaj piłkę nisko nad głową
- spróbuj odbijać piłkę coraz wyżej

Próbuj pracować nogami i przemieszczać się razem z piłką.

Następnie stań w postawie siatkarskiej przed ścianą lub szafą. Rzucaj piłkę o ścianę i chwytaj ją w ręce. Na koniec spróbuj odbijać piłkę o ścianę lub szafę.

Pamiętaj! Podczas odbicia tylko opuszki palców dotykają piłki!

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