

Środa 13.05.2020

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 jedna 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!

Piątek 15.05.2020

Temat: **Zabawa podwórkowa z piłką.**

Dzisiaj proponuję zabawę „Łapane - klaskane”, w którą graliśmy dawniej na podwórku przed domem lub blokiem. Zabawa polega na odbijaniu piłki o ścianę. Jednak zanim odbitą piłkę złapiemy z powrotem w ręce, wykonujemy pewien ruch, mówiąc na głos jego nazwę. Każdy ruch wykonujemy po wyrzuceniu piłki z rąk, a przed jej złapaniem. Kolejne czynności są następujące:

- **ŁAPANE** - odbijamy piłkę o ścianę i łapiemy
- **KLASKANE** - odbijamy piłkę o ścianę, klaszczemy w dłonie i szybko łapiemy piłkę
- **W TYŁ RĘCE** - odbijamy piłkę o ścianę, kładziemy ręce na plecach i łapiemy piłkę
- **NA SERCE** - odbijamy piłkę o ścianę, krzyżujemy ręce na klatce piersiowej i łapiemy piłkę
- **POD BOCZKI** - odbijamy piłkę o ścianę, kładziemy ręce na biodra i łapiemy piłkę
- **ZA WARKOCZKI** - odbijamy piłkę o ścianę, kładziemy dłonie na uszy i łapiemy piłkę
- **MAŁA ŚWIECA** - podrzucamy piłkę lekko w górę (bez odbijania o ścianę) i łapiemy
- **DUŻA ŚWIECA** - podrzucamy piłkę wysoko w górę i łapiemy
- **CHLEB DO PIECA** - odbijamy piłkę o ścianę i następnie przeskakujemy nad wracającą piłką
- **CHLEB Z PIECA** - wyrzucamy piłkę od tyłu pomiędzy nóg (stoimy w rozkroku) i łapiemy po odbiciu od ściany

Spróbuj, może uda ci się wykonać wszystkie zadania bez zgubienia piłki. Powodzenia!

**Pamiętaj!!!**

**Wybierz takie miejsce, aby w trakcie ćwiczeń z piłką nie uszkodzić czegoś w domu!**