

Poniedziałek 15.06.2020

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!**

Środa 17.06.2020

Temat: **Ćwiczenia wytrzymałościowe i siłowe.**

Wytrzymałość, to cecha organizmu która pozwala ci ćwiczyć przez dłuższy czas. Wytrzymałość umożliwia tobie dłuższe bieganie bez zatrzymywania lub dłuższe wykonywanie ćwiczeń z mniejszą ilością przerw.

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

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

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

## Ćwiczenia wytrzymałości w domu



**Ćwiczenie wytrzymałości może być wykonane wszędzie.** Wykonaj każde ćwiczenie przez 30 sekund. Odpocznij przez 1 minutę między ćwiczeniami. Powtórz 3 razy.

### Pajacyki

1. Skocz w górę do rozkroku, nad głowę unieś ręce.
2. Skocz ponownie połóż ręce na biodrach i złącz nogi.

1



2



Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

## Ćwiczenia wytrzymałości w domu



### Marsz w miejscu

1. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan w przód. Unieś kolana tak wysoko jak tylko potrafisz.
2. Po uniesieniu kolana unieś do góry przeciwną rękę.



Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

Olimpiady Specjalne Polska  
#BądźFIT 7

## Ćwiczenia wytrzymałości w domu



### Szybkie ciosy

1. Zaciśnij dłonie w pięści a ręce umieść na klatce piersiowej. Stań w rozkroku, trochę szerzej niż szerokość twoich ramion. Ugnij lekko kolana.
2. Obróć się w swoją lewą stronę i w tą stronę zadaj cios bokierski prawą ręką.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Obróć się w swoją prawą stronę i w tą stronę zadaj cios bokierski lewą ręką.



Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

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 następnę 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.



Piątek 19.06.2020

Temat: **Moje ulubione ćwiczenia.**

Dzisiaj to ty decydujesz, jakie ćwiczenia chcesz wykonać.

Wybierz 5 swoich ulubionych ćwiczeń, które poznałeś dotychczas na lekcjach wychowania fizycznego. Jeśli masz ochotę możesz wybrać więcej ćwiczeń.

Następnie wykonaj po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia.

A jeżeli masz jeszcze siłę do pracy, możesz wykonać drugą serię powtarzając swoje ulubione ćwiczenia.