**Ćwiczenia w domu.**

Ćwiczenia można dostosowywać indywidualnie do własnych możliwości.

**Pamiętajcie, że wysiłek fizyczny pozwala odpowiednio funkcjonować naszemu organizmowi.**

**20.04.2020r**

**Klasa VIIab dz. Vb cała klasa, VIIIb cała klasa, VIab dz.**

*Rozgrzewka:*

* Luźny trucht w miejscu około 1 min
* Pajacyki 2x po 10
* Skip w miejscu (wysoko unosimy kolana) około 30 sek.
* 5x przysiad w lekkim rozkroku (pamiętamy o prostych plecach, kolana nie mogą schodzić się do środka)
* 5x padnij powstań, wyskok z rękami w górę (staramy się dotykać za każdym razem klatką piersiową podłoża)
* W luźnym truchcie w miejscu wykonuj krążenia ramion (10 w przód i 10 w tył)
* Wykonaj kilkakrotnie delikatne skłony głową prawo lewo a następnie przód tył.

Po każdym ćwiczeniu zrób kilka sekund przerwy.

<http://sporttopestka.pl/rozwiaz-quiz-z-siatkowki/>

**21.04.2020r.**

**Klasa Vab dz. VIIIb cała klasa**

**1. Żonglerka dowolnymi piłkami.** – pobaw się z rodzeństwem, zrób konkurs żonglerki piłki głową, nogą lub poćwicz sam/sama. Policz ile razy udało Ci się podbić piłkę zanim spadnie na ziemię. Możesz wykorzystać inne przybory.

Indeks sprawności fizycznej – TEST ZUCHORY- próba siły mięsni brzucha.

**Wykonaj nożyce poziome i zmierz czas jak długo wytrzymasz z uniesionymi nogami.**

**Podaj wynik na mój adres e-mail**

**SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA**

Połóż się na plecach, wykonuj „nożyce poziome/ poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda.

**K/M**

1 pkt – 10 sek./ 30 sek.  
2 pkt – 30 sek./ 1 min  
3 pkt – 1 min./ 1,5 min  
4 pkt – 1,5 min./ 2 min  
5 pkt – 2 min./ 3 min  
6 pkt – 3 min./ 4 min

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2014/07/img22brzuch.jpg)

**Kl.VIIIb**

<http://sporttopestka.pl/category/lekkoatletyka/>

**Kl.VIIb zajęcia rozwijające**

<http://sporttopestka.pl/rozwiaz-krotki-test-quiz-z-koszykowki/>

**22.04.2020r.**

Vab dz, VIab dz, Vb cała klasa, VIIab dz

**1**. **Rzuty do celu i na odległość różnymi przyborami.**

Jeśli ćwiczysz w domu to zrób kulki papierowe i wrzucaj do wybranego celu np. do pudełka.

Wymyśl ciekawą zabawę rzutną i wyślij filmik ( ocena za inwencję i zaangażowanie )

**2**. **Rytm**, **muzyka, taniec.**

1. Krok podstawowy cha- cha ( cza-cza )

Spójrz na instruktaż na filmie, na pewno ci pomoże.

<https://www.youtube.com/watch?v=h4-F6UZHY9g>

Prześlij krótki filmik z podstawowym krokiem cha – cha ( na ocenę )- liczą się chęci ☺

**23.04.2020r.**

**Kl.VIIab dz, VIab dz, VIIIb cała klasa**

*Zestaw ćwiczeń:*

Wszystkie ćwiczenia stanowią jedną serie. ***W miarę możliwości wykonaj 3 serie w klasie VI, 4 serie w klasach VII i VIII.***

* Przysiady 10x
* Skłony tułowia w przód w leżeniu na plecach (brzuszki) 10x
* Przejście z leżenia na brzuchu do leżenia na plecach (nie przez przetoczenie bokiem). Ćwiczenie staramy się wykonać w miarę możliwości jak najszybciej pamiętając, aby za każdym razem dotykać klatką piersiową i łopatkami podłoża.
* Przez około 20 sek. Postaraj się wytrzymać w pozycji „deski” (podpór na przedramionach w leżeniu przodem, ciało jest w linii prostej z głową i nogami.

Punkty podparcia to palce stóp i przedramiona rozstawione na szerokość barków

* 10 wyskoków z pozycji siedzącej. Do tego ćwiczenia wykorzystaj dowolną rzecz, na której możesz usiąść (krzesło, sofa itp.).
* W podporze w leżeniu przodem wykonaj naprzemienne wyrzuty nóg. Wykonaj w sumie 20 wyrzutów.

Po zakończonych ćwiczeniach przechodzimy do rozciągania wybranych partii mięśniowych.

* W siadzie prostym rozkrocznym (proste kolana) wykonaj skłon tułowia 5 krotnie do prawej i następnie do lewej nogi sięgając dłońmi jak najdalej w stronę stopy.

W następnej kolejności wykonaj to samo ćwiczenie do środka pomiędzy nogami, spróbuj chwycić za stopy.

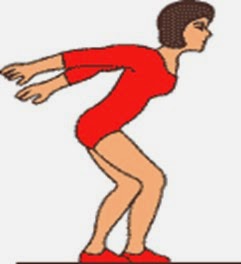
* W staniu na jednej nodze chwytamy grzbiet drugiej stopy i staramy się dociągać piętę do pośladka. Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę. Całość powtarzamy 3 krotnie na każdą nogę.
* W klęku podpartym wykonaj kilkukrotnie ćwiczenie „koci grzbiet” (unieś plecy jak najwyżej a następnie opuść).

**1. Test na skoczność**

Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami. ( Prześlij wynik na email )

**K/M**

1 pkt – 5 stóp  
2 pkt – 6 stóp  
3 pkt – 7 stóp  
4 pkt – 8 stóp  
5 pkt – 9 stóp  
6 pkt – 10 stóp

****

*24.04.2020r.*

*KLVb cała klasa, Vab dz*

*Zestaw ćwiczeń:*

Wszystkie ćwiczenia stanowią jedną serie. ***W miarę możliwości wykonaj 4 serie w klasach V.***

* Przysiady 10x
* Skłony tułowia w przód w leżeniu na plecach (brzuszki) 10x
* Przejście z leżenia na brzuchu do leżenia na plecach (nie przez przetoczenie bokiem). Ćwiczenie staramy się wykonać w miarę możliwości jak najszybciej pamiętając, aby za każdym razem dotykać klatką piersiową i łopatkami podłoża.
* Przez około 20 sek. Postaraj się wytrzymać w pozycji „deski” (podpór na przedramionach w leżeniu przodem, ciało jest w linii prostej z głową i nogami.

Punkty podparcia to palce stóp i przedramiona rozstawione na szerokość barków

* 10 wyskoków z pozycji siedzącej. Do tego ćwiczenia wykorzystaj dowolną rzecz, na której możesz usiąść (krzesło, sofa itp.).
* W podporze w leżeniu przodem wykonaj naprzemienne wyrzuty nóg. Wykonaj w sumie 20 wyrzutów.

Po zakończonych ćwiczeniach przechodzimy do rozciągania wybranych partii mięśniowych.

* W siadzie prostym rozkrocznym (proste kolana) wykonaj skłon tułowia 5 krotnie do prawej i następnie do lewej nogi sięgając dłońmi jak najdalej w stronę stopy.

W następnej kolejności wykonaj to samo ćwiczenie do środka pomiędzy nogami, spróbuj chwycić za stopy.

* W staniu na jednej nodze chwytamy grzbiet drugiej stopy i staramy się dociągać piętę do pośladka. Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę. Całość powtarzamy 3 krotnie na każdą nogę.
* W klęku podpartym wykonaj kilkukrotnie ćwiczenie „koci grzbiet” (unieś plecy jak najwyżej a następnie opuść).

**Sposoby poruszania się zawodnika w ataku w piłce ręcznej.**

* <http://sporttopestka.pl/category/pilka-reczna>
* **Pamiętaj o zdrowym stylu życia, ćwicz i odżywiaj się zdrowo.**