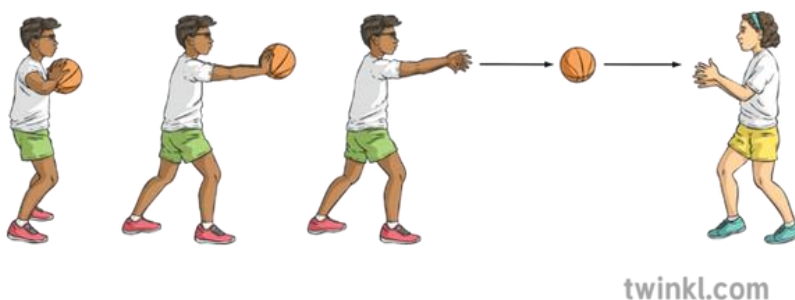


Środa 17.06.2020

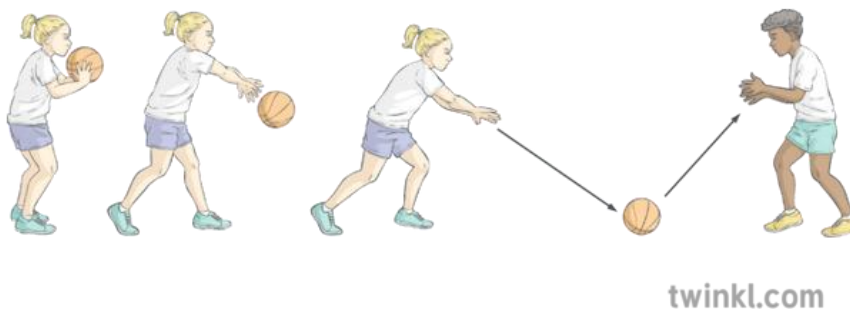
Temat: **Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.**

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!**

Piątek 19.06.2020

Temat: **Ćwiczenia skoczne.**

Na początek wykonaj krótką rozgrzewkę - marsz w miejscu przez około 1 minutę.

Następnie przygotuj sobie trochę wolnej przestrzeni (np. wzdłuż pokoju lub korytarza), którą będziesz mógł pokonywać różnymi skokami. Po pokonaniu wybranego odcinka skokami, wróć spokojnym marszem na początek dystansu. Gdy poczujesz się bardzo zmęczony, zrób sobie krótką przerwę na odpoczynek.

Wykonaj po dwa powtórzenia każdego rodzaju skoków. Postaraj się wykonać co najmniej po 5 skoków danego rodzaju na wybranym przez siebie dystansie:

- biegnij długimi krokami (skokami) przeskakując z nogi na nogę,
- wykonaj skoki jednonóż na prawej nodze,
- wykonaj skoki jednonóż na lewej nodze,
- skacz obunóż drobnymi skokami (jak wróbelek),
- wykonaj skoki obunóż w tył,
- przesuвай się do przodu skokami pajaca,
- skacz obunóż dużymi skokami (postaraj się pokonać dystans jak najmniejszą liczbą skoków),
- co drugi krok zrób przysiad i wyskocz w górę, jakbyś chciał sięgnąć rękoma do sufitu,
- stań na czworakach i skacz do przodu jak zając (najpierw przesuвай ręce, a potem nogi),
- ustaw się w przysiadzie podpartym i skacz do przodu jak żaba (równocześnie ręce i nogi),
- podnieś prawe kolano i lewą rękę w górę, wykonuj naprzemianstronne wyskoki w górę,
- połóż na podłodze dowolne przeszkody np. poduszki lub zeszyty i przeskakuj przez nie.