

Środa 01.04.2020

Temat: **Dyscypliny sportowe - gry zespołowe.**

Przedstawione na zdjęciach dyscypliny sportowe to gry zespołowe, w których biorą udział dwie drużyny o określonej liczbie zawodników rywalizujących ze sobą.

Mam nadzieję, że wiesz jak się nazywają?

Jeżeli nie wiesz, to spróbuj dopasować nazwy do odpowiednich obrazków - piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna.



We wszystkich pokazanych wyżej grach zawodnicy posługują się odpowiednią do danej dyscypliny piłką. Spróbuj dopasować umieszczone poniżej piłki do odpowiedniej gry.



Wykonaj na kartce rysunek dowolnie wybranej piłki.

Piątek 03.04.2020

Temat: **Doskonalenie manipulowania przyborem - ćwiczenia z piłką.**

Wykonaj zestaw ćwiczeń z piłką. Jeżeli nie masz w domu piłki spróbuj zastąpić ją poduszką.

Ćwiczenia w staniu:

- podrzucanie piłki w górę i chwytanie (później z kłaśnięciem przed złapaniem piłki) - 10x
- ręce z piłką wyciągnięte do przodu - naprzemianstronne wymachy prostej nogi do piłki - po 5x każda noga
- przekładanie piłki wokół tułowia z jednej ręki do drugiej - 5x w prawą i 5x w lewą stronę
- piłka trzymana na wysokości brzucha - bieg miejscu z wysokim unoszeniem kolan do piłki - przez 30 sekund
- ręce z piłką wyciągnięte do przodu - przysiady - 10x
- przekładanie piłki pod kolanem uniesionej nogi, raz prawej, raz lewej - po 5x
- toczenie piłki po podłodze wokół stóp, po torze ósemki - 6x
- piłka trzymana za plecami na wysokości pośladków - bieg w miejscu z uderzaniem piętami w piłkę - przez 30 sekund
- ręce z piłką wyprostowane w górę - krążenia tułowia w prawą i lewą stronę - po 5x
- piłka między kolanami lub kostkami - podskoki w miejscu z obrotami wokół własnej osi - 10x