

Poniedziałek 01.06.2020

Temat: **Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej.**

Dzisiaj z okazji Dnia Dziecka proponuję lekcję na wesoło, czyli zabawę w naśladowanie różnych zwierząt.

Otwórz link [Ruletka](#).

Zakręć kołem i przez chwilę udawaj wylosowane zwierzę. Powtórz zabawę przynajmniej 8 razy. Jeżeli masz ochotę wykonaj więcej ćwiczeń.

Życzę szczęścia w losowaniu i udanej zabawy!

Środa 03.06.2020

Temat: **Ćwiczenia skoczne. Relaks przy muzyce.**

Na początek wykonaj krótka 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,
- przesuwaj 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 przesuwaj 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.

Na pewno jesteś bardzo zmęczony po intensywnych ćwiczeniach skocznych.

Dla zdrowia ważna jest nie tylko aktywność fizyczna, ale również umiejętność relaksacji, która pomoże przywrócić ci siły do działania. Dlatego proponuję teraz odpoczynek przy muzyce. Połóż się lub usiądź wygodnie, rozluźnij mięśnie całego ciała. Oddychaj swobodnie, jeśli masz ochotę zamknij oczy. Staraj się nie myśleć o niczym. Po prostu odpoczywaj słuchając [Muzyki relaksacyjnej](#).

Piątek 05.06.2020

Temat: **Prowadzenie piłki nogą - prostym podbiciem.**

Dzisiaj mam dla Ciebie lekcję piłki nożnej, którą znajdziesz na platformie e-wychowanie fizyczne.

Przygotuj do ćwiczeń kawałek wolnej przestrzeni w domu oraz dowolną piłkę. Następnie otwórz link [Prowadzenie piłki nogą - prostym podbiciem](#) 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!