

Poniedziałek 18.05.2020

Temat: Nauka kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu.

Dzisiaj mam dla ciebie lekcję koszykówki, którą znajdziesz na platformie e-wychowanie fizyczne.

Link do lekcji będzie aktywny do piątku 22.05.2020.

Przygotuj do ćwiczeń kawałek wolnej przestrzeni w domu oraz dowolną piłkę. Następnie otwórz link [Podstawy 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 20.05.2020

Temat: Symbole olimpijskie - znaczenie flagi i znicza olimpijskiego.

W tym roku na przełomie lipca i sierpnia miały odbyć się Letnie Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Z powodu pandemii koronawirusa zostały one odwołane i przełożone na rok 2021. Igrzyska olimpijskie to największa, najbardziej znana i prestiżowa impreza sportowa na świecie, która odbywa się co 4 lata.

Zapoznaj się z lekcją Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie na [temat Historia nowożytnych Igrzysk Olimpijskich](#).

Flaga olimpijska jest jednym z najważniejszych symboli olimpijskich. Wciągana jest na maszt na stadionie olimpijskim podczas ceremonii otwarcia i pozostaje tam przez całe igrzyska, aż do ceremonii zamknięcia. Na fladze olimpijskiej znajduje się pięć różnokolorowych przecinających się kół, które symbolizują zarazem różnorodność, jak i jedność ludzi zamieszkujących Ziemię. Poszczególne kolory symbolizują następujące kontynenty:

- niebieski – Europa
- czarny - Afryka
- czerwony - Ameryka
- żółty - Azja
- zielony - Australia

Wykonaj na kartce rysunek flagi olimpijskiej. Podpowiedź znajdziesz na obejrzanym przed chwilą filmie.

Kolejnym symbolem olimpijskim jest znicz olimpijski, który łączy tradycję nowożytnych igrzysk z igrzyskami antycznymi. Zapalany jest na stadionie olimpijskim w dzień rozpoczęcia igrzysk, a gaśnie podczas ceremonii zamknięcia. Znicz zapala ostatni uczestnik sztafety biegnącej z ogniem olimpijskim, który wzniesany jest tradycyjnie w greckiej Olimpii przy użyciu promieni słonecznych.

Zapoznaj się z lekcją Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie opisującą [Historię pochodni olimpijskich](#).

Jeżeli masz ochotę oraz odpowiednie materiały w domu, wykonaj pochodnię olimpijską według wskazówek umieszczonych na filmie. (Zadanie tylko dla chętnych!).

Piątek 22.05.2020

Temat: **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki.**

Dzisiejsze ćwiczenia wykonaj na dywanie lub kocu rozłożonym na podłodze.

1. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Ugnij ręce i połóż dłonie na barkach. Wykonaj obszerne krążenia łokci w tył - 10 kółek. Odpocznij i powtórz jeszcze raz.
2. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Spleć palce dłoni i oprzyj z tyłu na głowie, łokcie trzymaj szeroko. Próbuj spychać delikatnie rękoma głowę w przód, a jednocześnie trzymaj głowę w miejscu tak, aby stawiała opór dłoniom. Wytrzymaj chwilę licząc powoli do 3. Rozluźnij i powtórz 4 razy.
3. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Przenieś jedną rękę nad barkiem, a drugą pod pachą na plecy i spróbuj połączyć dłonie za plecami w tzw. „agrafkę”. Jeżeli nie uda ci się złączyć dłoni, ściągnij łopatki, przytrzymaj ręce przez chwilę na plecach i wróć do pozycji wyjściowej. Następnie wykonaj ćwiczenie na drugą stronę. Powtórz po 3 razy w obie strony.
4. Połóż się na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Głowa oparta czołem na podłodze. Ugnij ręce, spleć palce dłoni i połóż z tyłu na głowie. Unieś łokcie w górę, ściągnij mocno łopatki, wytrzymaj chwilę i opuść. Powtórz 8 razy.
5. Połóż się na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Głowa oparta czołem na podłodze. Przenieś wyprostowane ręce za plecy i spleć palce dłoni na wysokości pośladków. Ściągnij łopatki, podnieś wyprostowane i złączone ręce w górę, w kierunku sufitu. Wytrzymaj chwilę i opuść. Powtórz 8 razy.