Klasa 6c

11.05.2020

**Temat: Ćwiczenia koordynacyjne na domowej drabince.**

Zacznijcie proszę od rozgrzewki rozciągającej /joga/

<https://www.youtube.com/watch?v=yEiJPjrVRM8>

Następnie przygotujcie 2 ręczniki i kilka par skarpetek i popracujcie nad skocznością i nie tylko

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>

Potem połóżcie się na plecach i wykonajcie 5 głębokich wdechów i wydechów.

Zaproponowałam wam przez kilka ostatnich tygodni różnego rodzaju ćwiczenia przy muzyce. Doskonale znacie też ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Bardzo proszę połączyć te dwa elementy i opracować samodzielnie krótki aerobik. Wybierzcie utwór muzyczny 3-5 minut, ułóżcie do niego ćwiczenia, nagrajcie filmik i odeślijcie go na Messengerze lub mailem. Pobawcie się tą pracą. Oddajcie prace do 22.05.2020.

12.05.2020

**Temat: Trening cardio – kształtowanie wytrzymałości fizycznej.**

Na początek kilka ćwiczeń rozgrzewkowych: https://www.youtube.com/watch?v=cq\_x608g-5Q

następnie przerwa na wodę i zaczynamy trening wydolnościowy dla dziewczyn:

https://www.youtube.com/watch?v=YiionQIlXSM&t=104s

natomiast chłopcy mogą spróbować trudniejszego treningu: https://www.youtube.com/watch?v=YiionQIlXSM&t=104s

Na koniec wykonujemy kilka ćwiczeń rozciągających wg własnego pomysłu.

13.05.2020

**Temat: Gimnastyka korekcyjna – stopy płaskie.**

Siedzący tryb życia, nieprawidłowe wzorce ruchowe oraz mała aktywność fizyczna przyczyniają się do **wzrostu częstości występowania wszelkiego rodzaju wad postawy.** Gimnastyka korekcyjna jest **najlepszym sposobem profilaktyki oraz leczenia wad postawy**.

W ramach rozgrzewki wykorzystajcie zabawy naśladujące różne sporty

<https://www.youtube.com/watch?v=kl1-BINI0UU>

Następnie przejdźcie do ćwiczeń na płaskostopie /korygujące, przeciwdziałające/

<https://www.youtube.com/watch?v=U5_73l2bN48>

<https://www.youtube.com/watch?v=XiLUcJz961w>

Powtarzaj ćwiczenia najczęściej jak się da. Nie tylko dzisiaj.

15.05.2020.

**Temat: Utrwalenie wiadomości o Letnich Igrzyskach Olimpijskich.** **Indywidualne ćwiczenia z piłką.**

Pod koniec tygodnia trochę lżej.

W ramach rozgrzewki wykonajcie ćwiczenia z piłką/ lub balonem, może maskotką, albo rolką papieru toaletowego/

<https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSN0ZIU>

a następnie posłuchajcie ,dowiedzcie się, powtórzcie i utrwalcie wiadomości na temat igrzysk

<https://www.youtube.com/watch?v=j7EAgPJtqZU> –

Gdyby było mało, spróbujcie jeszcze tego

<https://www.youtube.com/watch?v=_scsOZ0SOg8> – tabata ćwiczenia wprowadzające

Miłego weekendu!