

04.05.2020r T: NAUKA PRZERZUTU BOKIEM.

06.05.2020 T: NAUKA MOSTKA.

1. Udostępniam Wam na linku filmik rozgrzewki gimnastycznej przed ćwiczeniami na obręcz barkową- obejrzyjcie , pod opieką dorosłych możecie wykonać ćw. możliwe do zrobienia w domu:

<https://www.youtube.com/watch?v=vTWUa0rAcpw> akrobatyka rozgrzewka odc 1

2. Kolejne linki do filmów nauczania przerzutu bokiem oraz mostka - obejrzyjcie i zapoznajte się .

<https://www.youtube.com/watch?v=JdhbbailieA> PRZERZUT BOKIEM

<https://www.youtube.com/watch?v=ASdD07pXyM4> gwiazda

<https://www.youtube.com/watch?v=o7pBE1Ggc1o> gwiazda

<https://www.youtube.com/watch?v=oCOkBEWqVt8> MOSTEK

<https://www.youtube.com/watch?v=dHsARZxi4Dk> mostek

Cwiczenia można wykonywać po uprzedniej rozgrzewce, z asekuracją dorosłych na trawie w okolicy domu.

3. Wykonujemy ćwiczenia ogólnorozwojowe

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=28&v=HriJ5zXHDJ4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=HriJ5zXHDJ4&feature=emb_logo) ćw z

ręcznikiem

<https://www.youtube.com/watch?v=55KACUR5pes> układ tańca współczesnego

07.05.2020 T: Biegi w konkurencjach lekkoatletycznych - bieg krótki , start niski

1. Zapoznacie się z rodzajami biegów:

- **sprinty** (biegi krótkie) - 60 m , 100 m, 200 m, 400 m, sztafety 4 × 100 m i 4 × 400 m. Zawodnicy startują na sygnał (strzał) startera z bloków startowych. Każdy zawodnik biegnie po swoim torze . W biegach sztafetowych biorą udział zespoły czteroosobowe, konkurencja polega na biegu z pałeczką sztafetową trzymaną w dłoni. Zawodnicy podczas zmian przekazują sobie pałeczkę w wyznaczonej strefie zmian. Zgubienie pałeczki lub przekroczenie strefy zmian równoznaczne jest z dyskwalifikacją sztafety.

- **biegi średnie** - 800 m i 1500 m , 1000 metrów

- **biegi długie** -3000 m, 3000 m z przeszkodami, 5000 m, 10 000 m, półmaraton (21 097 m) i maraton (42 195 m).

- **biegi przez płotki** - 60 m, 100 m (kobiety), 110 metrów (mężczyźni), 400 metrów (kobiety i mężczyźni). Na dystansie 60 m płotków ustawionych jest pięć, a na pozostałych dystansach po dziesięć.

## - biegi przełajowe – w terenie

2. Biegi krótkie – start niski . Uczycie się techniki oglądając krótkie filmiki:

[Film szkoleniowy - start niski ćwiczenia - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8)

<https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8>

[Film szkoleniowy - start niski wstęp - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=PICVjQP-6qU)

<https://www.youtube.com/watch?v=PICVjQP-6qU>

[Trening z Marianem Woroninem - start z bloku - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=sJHERmQTaCQ)

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

3. Wykonujecie systematycznie ćwiczenia z inwencji własnej lub z filmików na linkach:

<https://www.youtube.com/watch?v=P7Hzm73iQwY> na brzuch

<https://www.youtube.com/watch?v=72IVxgdhvGg> trening kondycyjny kardio

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=68&v=Kkoi9UatWv8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=68&v=Kkoi9UatWv8&feature=emb_logo) ćw  
drabinka z ręczników

## 08.05.2020 T: GRA REKREACYJNA W BADMINTONA- technika.

1. Po obejrzeniu filmików wykonajcie rozgrzewkę

2. Jeśli macie paletkę do badmintona popróbujcie trening , jeśli nie macie sprzętu zróbcie innowację wykorzystajcie twarde zeszyt i zwinięte skarpetki - stworzycie spontaniczną zabawę z rodzeństwem .

3. Jeśli temat niezbyt Was ciekawi wykonajcie dowolny trening wg. uznania.

<https://www.youtube.com/watch?v=mKH2HCxuziM>

<https://www.youtube.com/watch?v=AtBpUSjWgXg> rozgrzewka do badmintona

<https://www.youtube.com/watch?v=XEhjW2ieZ1Y> zabawy z lotką

<https://www.youtube.com/watch?v=nS8gGrKXgBQ> ćwiczenia ze skakanką

<https://www.youtube.com/watch?v=yi3qPhzOv1M> 7 ćw. równoważnych w domu