

Klasa: VIII SP.

Wtorek 05.05.2020

T: Ćwiczenia wzmacniające – 8 sposobów na pompki.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (FILM - <https://youtu.be/3DORQ2GCD6Q>),
- b) Rozciąganie.

Cz. 2 Główna (20 minut)

Ćwiczenia wzmacniające (FILM - <https://youtu.be/0zDyta3xkFs>)

- wykonujemy 2 serie ćwiczeń po 30 sekund,
- przerwa między ćwiczeniami 30 sekund,
- przerwa między seriami 3 minuty.

- a) klasyczne pompki,
- b) pompki z szerokim rozstawem dłoni poza linią barków,
- c) pompki z rękoma ułożonymi w „diament”,
- d) pompki z jedną ręką ułożoną wyżej, drugą niżej,
- e) j.w. zmiana strony,
- f) pompki na piłce,
- g) pompki z jedną ręką na piłce, ze zmianą ręki,
- h) pompki z kłaśnięciem,
- i) pompki z nogami na podwyższeniu.

Cz. 3 Końcowa (2 minuty)

- a) rozluźnienie rąk;
- b) wyregulowanie oddechu w marszu oddechu (ręce uniesione do góry – wdech, ręce wzdłuż tułowia – wydech).

Środa 06.05.2020

T: Piłka nożna – czucie piłki w formie żonglerki.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (FILM - <https://youtu.be/YUUDaMaQHfk>)
- b) Rozciąganie

Cz. 2 Główna (20 minut)

Czucie piłki w formie żonglerki (FILM - <https://youtu.be/8i76wpXmIFw>)

- wykonujemy 4 serie ćwiczeń po 1 minucie,
- przerwa między ćwiczeniami 10 sekund,
- przerwa między seriami 1 minuta.

- a) uderzenie piłki prostym podbiciem wyrzuconej z ręki;

- b) j.w. po koźle;
- c) uderzenie piłki udem ,wyrzuconej z ręki;
- d) żonglerka stopą (prawa oraz lewa noga).

Cz. 3 Końcowa (5 minut)

- a) marsz w miejscu, wyregulowanie oddechu (ręce uniesione do góry – wdech, ręce wzdłuż tułowia – wydech).

NA OCENE - nagranie 1 serii ćwiczeń zajęć wtorkowych i przesłanie ich na maila:

m.matysiak@zsprywoczno.pl