

Klasa III LS

Poniedziałek 06.04.2020

T: Piłka nożna –zabawy doskonalące technikę.

Cz. 1 Wstępna (10min)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (film)
- b) Rozciąganie

Cz. 2 Główna (ok 30min)

Doskonalenie techniki – zabawy z piłką (film)

- wykonujemy 2 serie ćwiczeń po 1 minucie,
- przerwa między ćwiczeniami 30 sekund,
- przerwa między seriami 3 minuty.

- a) żonglerka stopą,
- b) żonglerka stopa – udo,
- c) żonglerka stopa – głowa
- d) żonglerka stopa – udo – głowa,
- e) żonglerka udem,
- f) żonglerka głową,
- g) żonglerka w siadzie,
- h) prowadzenie piłki po kopercie (3mx2m),
- i) prowadzenie piłki z nawrotami (odcinek 6-10m),
- j) prowadzenie piłki po „8” (odcinek 6-10m).

Cz. 3 Końcowa (5min)

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

Wtorek 07.04.2020

T: 7 ćwiczeń z piłką wzmacniających ciało.

Cz. 1 Wstępna (10min)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (film)
- b) Rozciąganie

Cz. 2 Główna (ok 30min)

7 ćwiczeń z piłką wzmacniających ciało (film)

- wykonujemy 3 serie ćwiczeń po 30 sekund,
- przerwa między ćwiczeniami 30 sekund,
- przerwa między seriami 3 minuty,
- ćwiczenia z piłką (można wykorzystać poduszkę lub wykonać ćwiczenia bez użycia piłki)
 - a) deska na piłce z wyprostowanymi rękoma,
 - b) deska bokiem z piłką między nogami,
 - c) deska tyłem z piłką między nogami,
 - d) przenoszenie piłki z jednej strony na drugą w siadzie równowaznym,
 - e) wznosy tułowia z piłką w leżeniu przodem,
 - f) przenoszenie nóg nad piłką w leżeniu tyłem,
 - g) brzuszki z przekładaniem piłki pod nogami z ręki do ręki.

Cz. 3 Końcowa (5min)

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

Środa 08.04.2020

T: Automasaż z wykorzystaniem rollera lub butelki z wodą (część 1)

Automasaż – wykorzystujemy roller jeśli posiadamy, jeśli nie to możemy użyć butelki z wodą lub piłeczki tenisowej albo wałka.

Rollujemy każdą partię 12-15 minut (filmie)

1. rollowanie mięśni 4-głowych uda,
2. rollowanie mięśni 2-głowych uda,
3. rollowanie mięśni 3-głowych łydki.