



Świetlica na sportowo.

Pilates, zumba, nordic woking - nowoczesne formy aktywności fizycznej

Dzisiaj proponuję Wam trochę ruchu, wybierzcie sobie formę, która Wam najbardziej się spodoba.

Jeśli Wasze ciało jest przyzwyczajone do ruchu, ale wciąż szukacie najlepszego dla siebie rodzaju treningu, powinnaś/powinieneś wypróbować różne formy aktywności fizycznej. Ich wspólną zaletą jest różnorodność. Sprawdź zatem, co ćwiczyć, aby poprawić wygląd sylwetki i wytrzymałość organizmu. **Wybierz jedną z poniższych propozycji i poćwicz.**

Pilates

<https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw>

Zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=MSKj5VX3SFo>

Podstawowe kroki fitnessu

<https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo>

Nordic woking

<https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>



Taniec stwarza możliwość odpoczynku psychicznego, regeneracji sił psychicznych i fizycznych, rozwijania postaw wychowawczych, umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, pozwala wyładować agresję. Taniec angażuje jednocześnie kilka analizatorów: ruch, wzrok, słuch i dotyk. Zajęcia ruchowe pomagają w opanowaniu nieśmiałości i nerwowości, dodają wiary we własne siły.

Proszę o skopiowanie linku i wklejenie do przeglądarki. Mam nadzieję, że Wam się spodoba

Część 1: https://www.youtube.com/watch?v=K_GUuBRX7YA

Część 2: <https://www.youtube.com/watch?v=kJIz4DmPskE>

Część 3: <https://www.youtube.com/watch?v=SkxwLiWJuEs>

A może teraz sama/sam włączysz ulubioną muzykę i zatańczysz do niej :)

Przygoda w Dżungli

Zabawa dla każdego, zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Do zabawy potrzebujemy sznurka lub wstążki lub skakanki oraz 3 książki. Wyobrażamy sobie, że jesteśmy w dżungli pełnej roślinności. Nasza skakana jest naszą lianą, którą kładziemy rozciągniętą na podłodze.

Nasze zadania:

- a) Przejście po skakance przodem
- b) Przejście po skakance z zamkniętymi oczami przodem
- c) Przejście po skakance tyłem

- d) Stajemy na początku skakanki, i zwijamy ją za pomocą palców stóp, ważne aby nie zwijać skakanki używając pracy całej nogi, pracują jedynie palce stopy. Zwijamy skakankę prawą stopą, następnie lewą
- e) Skaczemy na prawej nodze wzdłuż skakanki i wracamy skacząc na prawej
- f) Kładziemy książkę na głowie i przechodzimy po skakance, w dwie strony
- g) Kładziemy książkę na głowie oraz po jednej na dłoniach, dłonie ustawione w bok i przechodzimy po skakance w dwie strony
- h) Przechodzimy przez skakankę, zatrzymujemy się na jej środku, wykonujemy „jaskółkę”, stajemy ponownie na obu stopach na skakance i idziemy dalej
- i) Przejście po skakance na czworaka, stopy i dłonie na skakance, w dwie strony
- j) Zbieramy naszą skakankę i skaczemy tym razem na niej obunóż przez 30 sekund (jeżeli warunki domowe uniemożliwiają skakanie na skakance, wykonujemy podskoki w miejscu z określonym ruchem ramion przypominającym skakanie na skakance)
- k) Skaczemy na skakance na jednej nodze, 30 sekund na prawej nodze, następnie 30 sekund na lewej nodze.

Domowa Koszykówka

Do zabawy potrzebujemy piłki o dowolnym rozmiarze (oczywiście takiej, która nie wyrządzi szkód w waszych domach), coś do czego będziemy mogli naszą piłkę wrzucać: wiaderko, miska, lub kosz na brudną bieliznę.

Rozgrzewka:

- a) Piłka trzymana oburącz, krążenia piłką wokół głowy
- b) Piłka trzymana oburącz, krążenia piłką wokół bioder
- c) Przetaczamy piłkę po brzuchu i plecach
- d) Piłka trzymana oburącz krążenia wokół kolan
- e) Szeroki rozkrok, toczymy piłką między stopami tzw. ósemki

Zabawa:

- a) Ustawiamy nasz kosz przy ścianie i wyznaczamy odległość 2m. od naszego kosza
- b) Rzut do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej stojąc 10x (10 celnych rzutów)
- c) Rzut do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej w siadzie klęcznym 10x
- Stawiamy nasz kosz na podwyższeniu (najlepiej zda egzamin krzesło)
- d) Rzut do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej stojąc 10x
- e) Rzut do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej w siadzie klęcznym 10x
- f) Rzut do kosza oburącz zza głowy 10x
- g) Odbicie piłki, chwyt oburącz i rzut do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej 10x

Zadanie:

Kładziemy piłkę na otwartej dłoni i staramy się tak zakręcić piłką, żeby wykonała przynajmniej jeden pełny obrót na naszej dłoni. Wersja trudniejsza staramy się zakręcić piłką na placu wskazującym. Powodzenia!

Nieuchwytnie skarpetki

Zabawa dla przynajmniej dwóch osób, więc zachęćcie rodzeństwo lub rodziców do zabawy. Do zabawy potrzebujemy skarpetki, duże zawinięte skarpetki takie,

aby powstała z nich mała piłka, pudełko oraz matę do ćwiczeń lub dywan.

Rozgrzewka:

Stojąc. Stopy ustawione na szerokość ramion.

a) Wznos palców u stóp, bez odrywania pięt oraz śródstopia 10x

b) Wznos dużego palca u stopy, naprzemiennie, raz u prawej stopy raz u lewej stopy

c) Rozciągamy palce u stóp w „wachlarz” tak, aby palce się nie dotykały, prawa i lewa stopa na zmianę

Zabawa:

a) Podnosimy skarpetkę do góry, za pomocą stopy. 5x prawa stopa, 5x lewa stopa

b) Podnosimy skarpetkę do góry, za pomocą stopy i podajemy partnerowi do ręki. Partner wyciąga dłoń w różnych kierunkach, wskazując gdzie mamy podać mu skarpetkę. 5x prawą stopą, 5x lewą stopą

c) Partnerzy wykonują siad ugięty naprzeciwko siebie, każdy z nich ma jedną skarpetkę. Przekładamy skarpetkę z prawej do lewej stopy i odwrotnie 6x

d) Partnerzy wykonują siad ugięty naprzeciwko siebie, jedna skarpetka na parę. Podajemy sobie skarpetkę stopą. Prawa stopa 5x, lewa stopa 5x

e) Pierwszy ćwiczący wykonuje siad skrzyżny i trzyma pudełko w dłoniach na wysokości klatki piersiowej. Drugi ćwiczący wykonuje siad ugięty, chwytając duże skarpetki zwinięte w kulkę, stara się włożyć do pudełka. Wykonujemy 5 powtórzeń i zmiana ról.

