

Klasa 6a

T: Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do rozgrzewki lekkoatletycznej

Zadanie polega na tym iż do każdej litery przyporządkowane jest ćwiczenie. Waszym zadaniem jest:

- a) dowolnie ułożony przez Was wyraz i wykonanie do niego ćwiczenia zgodnie z opisem
- b) "wykonać" swoje imię i nazwisko (nie używamy polskich znaków)
- c) "wykonać" imiona wszystkich domowników
- d) "wykonać" imię kota, psa, chomika, królika itp. może być maskotki

Wybieramy jeden wariant na jeden dzień.

A - pajacyki

B - brzuszki

C - kołyska na brzuchu

D - pompki

E - przysiady

F - wypad nóg w przód (zamiennie raz prawa, raz lewa)

G - wymachy nóg w staniu po przekątnej (dotykamy prawą nogą do lewej ręki, lewą nogą do prawej ręki)

H - skłony boczne w staniu

I - skręty tułowia w staniu

J - skipping A w miejscu

K - w staniu dwa małe podskoki, trzeci kolana podciągamy pod klatkę piersiową

L - w klęku podpartym naprzemiennie wymachy nóg z wyprostem

Ł - w przysiadzie podpartym wyrzut nóg w tył i powrót

M - w uniku podpartym wyrzuty nóg naprzemianstronnie

N - skip C w miejscu - kopiemy o pośladki

O - w siadzie rozkrocznym dotykamy głową kolana raz prawej, raz lewej nogi

P - leżenie przewrotne (dotykamy palcami stóp podłogi za sobą - nogi proste w kolanach)

R - nożyce w leżeniu tyłem

S - siad równoważny - klaszczemy naprzemiennie pod nogami

T - rowerek w leżeniu tyłem

U - w leżeniu przodem ręce pod klatką piersiową, wyprost rąk w łokciach - patrzymy na sufit

W - w staniu - podskok i obrót w powietrzu o 360 stopni raz w prawą, raz w lewą stronę

Z - w staniu skłony tułowia do prawej i lewej nogi

Brakuje litery Y - w tym miejscu wymyślamy ćwiczenie wg własnej inwencji

Ilość powtórzeń 5-10 x