

29.04.2020r.

Temat: Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność ruchową z wykorzystaniem dowolnej piłki.

Po wielkim wysiłku, jaki (mam nadzieję) włożyliście we wczorajsze bieganie, dziś proponuję trochę zabawy z piłką.

Po wykonaniu rozgrzewki, takiej na jaką macie ochotę (może być na powietrzu przed domem, w ogrodzie), bierzemy dowolną piłkę, jaką mamy w domu i zaczynamy zestaw ćwiczeń, który będzie kształtował waszą sprawność fizyczną, koordynację, zwinność:

- podzucamy piłkę do góry nad sobą i łapiemy w najwyższym punkcie wyskakując do niej obunóż,
- krążenia piłką dookoła szyi w jedną i w drugą stronę,
- krążenie piłką dookoła tułowia w jedną i w drugą stronę,
- krążenie piłką dookoła kolan w jedną i w drugą stronę,
- stajemy w rozkroku, piłka w wyprostowanych rękach nad głową, wykonujemy skłony w przód z dotknięciem piłką do podłoża,
- zostajemy dalej w rozkroku, kładziemy piłkę na podłożu i toczymy piłkę między nogami po ósemce,
- przekładamy piłkę między kolanami po ósemce (nogi cały czas proste),
- w leżeniu przodem, wykonujemy podpór w tył turlając jednocześnie piłkę z jednej do drugiej,
- w leżeniu przodem, trzymamy piłkę w wyprostowanych rękach, unosimy ją do góry wykonując nią skłon tułowia w tył,
- w leżeniu tyłem, nogi ugięte w kolanach, piłka z tyłu w wyprostowanych rękach, wykonujemy po kilkanaście brzuszków,
- w leżeniu tyłem, podzucamy piłkę do góry i chwytamy w „koszyczek”,
- w staniu przekładamy piłkę pod nogami,
- kozłowanie piłki z przełożeniem prawą i lewą zachowując rytm trzech kroków.

Po wykonaniu tych ćwiczeń możecie wykonać po kilkanaście odbić piłki w zależności od jej przeznaczenia (np. piłką nożną – strzały na bramkę, piłką siatkową – odbicia górne i dolne, piłką koszykową – rzuty do kosza).