**KLASA 7**

**Temat 9: Koszykówka w domu – doskonalenie elementów technicznych.**

Wiem, że chcielibyście wybiec na boisko i tam zagrać z kolegami w koszykówkę, ale obecna sytuacja na to nie pozwala. Aby czas kwarantanny nie spowodował spadku Waszych umiejętności, zachęcam do ćwiczeń koszykarskich, które możecie wykonać w domu lub w ogródku. Nie musicie mieć piłki do koszykówki, ćwiczcie taką jaką macie w domu – mniejsza, większą, gumową… Ważne, by podtrzymać umiejętności nabyte w szkole i doskonalić koordynację. Na filmie jest ćwiczenie, gdzie pani rzuca piłką o ścianę. Zanim wykonacie to ćwiczenie spytajcie rodziców, gdzie możecie to zrobić, aby niczego nie zniszczyć (polecam jednak ścianę domu od podwórka, gdzie nie ma blisko okien). I zadbajcie o to, aby piłka była czysta jeśli ćwiczycie w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=sia-VE9SN9I>

I jeszcze kilka ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>

**Temat 10: Ćwiczenia wzmacniające z nietypowym przyborem.**

Dziś zachęcam Was, abyście wykonali ćwiczenia siłowe z nietypowym przyborem – butelką wody. Na pierwszy trening proponuję wybór butelki półlitrowe, a jeśli ćwiczenia nie sprawią Wam problemu, to następnym razem możecie spróbować z butelkami o pojemności 1 litr. Pamiętajcie, dużo lepszy rezultat przyniesie dłuższa praca czyli wykonanie większej ilości powtórzeń z mniejszym obciążeniem niż kilka powtórzeń z butelką jednolitrową. Dobrej zabawy!

<https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE>

A teraz po dobrze wykonanym zadaniu trochę ćwiczeń rozciągających:

<https://www.youtube.com/watch?v=cacwri2wio4>

**Temat 11: Podstawowe zasady zdrowego trybu życia.**

Kliknijcie w poniższy link i obejrzyjcie film, w którym znany kucharz Pascal Brodnicki w ciekawy i łatwy sposób przekazuje wskazówki jak zdrowo żyć. Polecam!

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdlDg>

A teraz na kartce wypisz te informacje z filmu, które były dla Ciebie nowe.

Zaprojektuj w myślach swoją Kanapkę Mocy na drugie śniadanie, wykonaj ją i zjedź. Smacznego!

**Temat 12: Kształtowanie koordynacji słuchowo – ruchowej. Ćwiczenia przy muzyce.**

Dziś pora na trochę ruchu przy muzyce. Wrzucam kilka propozycji. Wybierz przynajmniej jedną choreografię i naucz się kroków, wykonaj je w rytm muzyki.

<https://www.youtube.com/watch?v=eYMni0l8g6Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=3C1z4x99i00>

<https://www.youtube.com/watch?v=_08-gqR2gPU>

**Temat 13: Poranna gimnastyka na dobry początek każdego dnia!**

Poranna gimnastyka może zadziałać jak mocna herbata lub kawa, która dodatkowo naładuje nas pozytywną energią. W zależności od naszych możliwości, czasu i chęci, możemy uprawiać gimnastykę przez dwadzieścia minut, jak i przez dwie godziny. Oczywiste jest, że im dłuższy trening, tym lepsze da efekty, lecz nawet minimalny zestaw ćwiczeń może poprawić naszą sprawność, samopoczucie i wygląd.

Zalety porannych ćwiczeń:

* świetnie przygotowują do aktywnego dnia,
* pomagają utrzymać dużą siłę, zwinność, szybkość i zręczność,
* wzmacniają nasze mięśnie, stawy i kości,
* pomagają utrzymać prawidłową postawę ciała,
* poprawia przemianę materii,
* dodają energii i pozytywnego nastroju na cały dzień.

Oto przykładowy zestaw porannych ćwiczeń – spróbuj wykonać je teraz, a jutro spróbuj zaraz po przebudzeniu wykonać je jeszcze raz! Podejmij wyzwanie - spróbuj przez 5 dni zaraz po przebudzeniu ćwiczyć. Sprawdź czy Twój dzień nie będzie zdecydowanie lepszy po takiej dawce ruchu☺!!

<https://www.youtube.com/watch?v=skSbg1IGup8>

**Temat 14: Ćwiczenia z piłką z elementami z różnych gier zespołowych.**

Dziś proponuję Wam kolejne ćwiczenia z piłką z elementami z różnych gier zespołowych. Jeżeli któreś ćwiczenie będzie za trudne, spróbujcie je wykonać jeszcze raz. Powoli je rozpracujcie ruch za ruchem, a na pewno nauczenie się go sprawi Wam radość. Możecie wykorzystać jakąkolwiek piłkę. Pamiętajcie, aby w pobliżu nie było żadnych rzeczy, które mogą się stłuc. Liczę na Waszą rozwagę. Najlepiej będzie wykonać te ćwiczeń w ogródku☺

<https://www.youtube.com/watch?v=c0BV9dBkzZY>