

WF - 14 tydzień nauki zdalnej.

Zanim zaczniesz ćwiczyć:

- wygodny strój sportowy.
- zorganizuj bezpieczną przestrzeń .
- Ćwicz tylko w obecności osoby dorosłej.
- Zaproś rodziców, rodzeństwo do zabawy.
- Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze. Jeżeli nie masz możliwości wykonać zaproponowanych zadań- ubierz się ciepło i wyjdź na świeże powietrze na 30-40 minut.

Oto propozycje na tydzień 15.02 -19.02.2021.

Przygotuj sobie małą poduszkę oraz dowolną piłkę lub zwiń kilka gazet w kulkę.

1. Ćwiczenia z poduszką „Jaśkiem”.

Do ćwiczeń przygotuj tylko poduszkę „Jasiek” i pozytywne nastawienie. We właściwym wykonywaniu ćwiczeń pomoże ci film instruktażowy. Link niżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=iyENqtlZPN4>

2. Prowadzenie piłki nogą zewnętrzną częścią stopy- ćwiczenia w domu.

To jest to, co uwielbiają chłopcy. Dziewczęta również grają w piłkę nożną halową i to zadanie jest również dla nich. 😊

https://www.youtube.com/watch?v=_lcPTbesml8

3. Piłka nożna - wewnętrzna część stopy-ćwiczenia do wykonania w warunkach domowych.

Była zewnętrzna część stopy. To teraz ćwiczymy prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.

<https://www.youtube.com/watch?v=5m5ynj-fQkl>

4. Pięć ćwiczeń piłkarskich, które można robić w domu.

Pozostajemy nadal w klimacie piłki nożnej.

https://www.youtube.com/watch?v=9VY_dEPp1wk

Miłej zabawy!!!!