

Drogi Uczniu/Uczennico,

Zapraszam Cię do drugiego dnia ćwiczeń.

Co będziemy robić i po co?

Będziemy ćwiczyć z przyborem nietypowym, który zapewne każdy z Was ma w domu, a jeśli nie ma, to może go bez problemu zastąpić czymś innym.

Ćwiczenia mają za zadanie poprawić Twoją szybkość oraz koordynację. Dzięki temu nauka nowych ruchów będzie dla Ciebie szybsza i łatwiejsza. Przy okazji możesz się dobrze bawić.

Pamiętaj, że nie wszystkie ćwiczenia są dla wszystkich, ćwiczyć w ten sposób mogą tylko osoby zdrowe. Dzieci i młodzież powinny podejmować aktywność fizyczną pod okiem osób dorosłych, osoby z różnymi problemami układu ruchu lub innymi schorzeniami powinny ćwiczyć pod opieką lub po konsultacji ze specjalistą.

Czego potrzebujesz?

- Wygodny strój sportowy, w którym jest Ci wygodnie.
- Kawałek wolnej przestrzeni, o wymiarach minimum 1,5 na 1,5 metra. - Zadbaj o swoje bezpieczeństwo, zwróć uwagę, czy nie ma przeciągu, czy nie ma elementów, w które możesz się uderzyć.
- Wodę, lub inny napój, aby uzupełniać płyny.
- Kartkę i długopis, albo coś innego do pisania, żeby zapisywać swoje wyniki, jeśli chcesz obserwować swoje postępy
- Stoper, minutnik albo aplikacje w telefonie, do odliczania czasu.
- Woreczek jednorazowy lub reklamówka jednorazowa, ewentualnie chusteczkę higieniczną (byle czystą :)) lub skarpetkę.

Część 1 rozgrzewka

- Jeśli korzystasz z telefonu z dostępem do aplikacji youtube, lub komputera, możesz kliknąć w niebieski napis "Dzień 2 Rozgrzewka" aby wyświetlić całą rozgrzewkę i zrobić ją ze mną.
- Jeśli wolisz wykonywać ćwiczenia we własnym tempie, ale nie wszystkie pamiętasz, możesz kliknąć na nazwę danego ćwiczenia i wtedy wyświetli Ci się tylko to ćwiczenie w zakładanej formie jego wykonania.

Dzień 2 Rozgrzewka

Pozycja wyjściowa	Numer ćwiczenia	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń/ czas trwania	Cel ćwiczenia
Stojąc	1	Marsz w miejscu, z dotykaniami przeciwnym łokciem do kolana	1 minuta	Pobudzenie układu krążeniowo oddechowego, podniesienie temperatury ciała.
Stojąc	2	Skip A w miejscu + uderzenia rękami (bieg bokierski)	1 minuta	
Stojąc	3	Przeskoki wykroczno zakroczne z wymachem ramion	1 minuta	

Stojąc	4	Skłony głową przód i tył	10 powtórzeń	Przygotowanie odcinka szyjnego kręgosłupa
Stojąc	5	Skłony głową na boki	10 powtórzeń	Przygotowanie odcinka szyjnego kręgosłupa
Stojąc	6	Skręty głową	10 powtórzeń	Przygotowanie odcinka szyjnego kręgosłupa
Stojąc	7	Krążenia prawą i potem lewą ręką	10 powtórzeń na stronę	
Stojąc	8	Krążenia przedramion do środka i na zewnątrz	10 powtórzeń na stronę	
Stojąc	9	Krążenia barkami w przód i w tył	10 na stronę	
Przysiad podparty	10	Wyprosty nóg z przysiadu podpartego do skłonu w przód	10 powtórzeń	

Pozycja rozkroczna	11	Z rękami za głową, skręty tułowia	10 powtórzeń na stronę	
Stojąc na jednej nodze	12	Krążenia stopami na zewnątrz i do środka	10 powtórzeń na stronę	Możesz sobie pomóc, trzymając się ściany, aby utrzymać równowagę
Stojąc na jednej nodze	13	Krążenia podudziem	10 powtórzeń na stronę	Możesz sobie pomóc, trzymając się ściany, aby utrzymać równowagę
Stojąc na jednej nodze	14	Krążenia udem	10 powtórzeń na stronę	Możesz sobie pomóc, trzymając się ściany, aby utrzymać równowagę

Część 2. Ćwiczenia główne

Część Główna dzień 2				
Nr ćw.	Nazwa ćwiczenia	Cel ćwiczenia	Sposób wykonania ćwiczenia	Wynik
1	Podnoszenie worka stopą	Wzmocnienie mięśni stóp, poprawa koordynacji ręka, noga	Złap przybór stopą, podrzuć go do góry i złap ręką. Wykonuj to przez 30 sekund, sprawdź ile razy Ci się to uda :)	

2	Podrzucanie worka z klaśnięciami	Poprawa szybkości rąk	Złap przybór rękami, podrzuć go do góry, spróbuj klasnąć w dłonie i złapać go z powrotem, zanim spadnie na ziemię. Za każdym razem kiedy to zrobisz, powtórz ćwiczenie, dokładając kolejne klaśnięcia.	
3	Podrzucanie woreczka z dotykiem ziemi.	Poprawa szybkości całego ciała	Złap przybór, podrzuć go oburącz do góry, dotknij ręką ziemi, wyprostuj się i złap woreczek, zanim spadnie na ziemię. Wykonuj to przez 30 sekund i sprawdź ile razy Ci się to uda.	
4	Podrzucanie woreczka obiema stopami.	Wzmacnianie mięśni brzucha i nóg.	Położ woreczek na ziemi, między swoimi stopami. Ściśnij go obiema stopami a potem podskocz podrzucając go w górę. Spróbuj złapać go rękami, zanim spadnie na ziemię. Wykonuj to przez 30 sekund, sprawdź ile razy Ci się to uda :)	
5	Podrzucanie woreczka rękami z obrotami.	Poprawa szybkości i orientacji przestrzennej.	Złap przybór, podrzuć go oburącz do góry, wykonaj pełny obrót wokół własnej osi i złap go zanim spadnie na ziemię. Wykonuj to przez 30 sekund obracając się raz w prawo, raz w lewo i sprawdź ile razy Ci się to uda.	
6	Podrzucanie woreczka z siadaniem w siadzie prostym.	Poprawa szybkości, mięśni brzucha i nóg.	Złap przybór, podrzuć go oburącz do góry, usiądź w siadzie prostym na ziemi, wyprostuj się i złap woreczek, zanim spadnie na ziemię. Wykonuj to przez 30 sekund i sprawdź ile razy Ci się to uda.	
7	Wymyśl swoje ćwiczenie z tym przyborem	Dowolny	Wymyśl swoje ćwiczenie. Może to być ćwiczenie, które już znasz, albo możesz stworzyć swoje, zupełnie nowe i unikatowe. Zapisz na kartce jego nazwę, opisz jak przebiega. Możesz też nagrać i ZA ZGODĄ RODZICÓW pokazać je dla innych. Udostępniony filmik oznacz #stayathomeactivechallenge	

Powodzenia,

Jakub Majer