



Zabawy biegowe z **KIDS**run

z okazji Międzynarodowego Dnia Sportu



Czas zajęć: 40-50 min

Sprzęt:

- piłka do tenisa x2
- książka / podkładka
- sznurek lub szarfa
- plastikowy kubeczek

Strój do ćwiczeń:

- wygodna odzież, niekrępująca ruchów
- obuwiu sportowe, skarpetki antypoślizgowe lub boso

Partner Merytoryczny



BODYWORK



Konspekt zajęć ogólnorozwojowych dla dzieci w wieku 4-6 lat

Ćwiczenia	Powtórzenia/czas	Serie	Przerwa	Pozycja wyjściowa	Pozycja końcowa
Gry rozgrzewkowe					
1. „Na sygnał”	6	1	-	Ćwiczący przechodzi do truchtu w miejscu, na sygnał „hop” jak najszybciej przechodzi do pozycji leżącej (A) lub siedzącej (B) i pozostaje w niej przez chwilę.	
A. Do pozycji leżącej					
B. Do pozycji siedzącej					
2. Wytrącanie piłki	1	2	-	Ćwiczący trzymają jednorazową piłkę na stożku, następnie próbują strącić piłkę partnera, jednocześnie próbując utrzymać na stożku swoją piłkę.	
3. Stałom z piłką	15 s	2	15 s	Ćwiczący pokonuje wyznaczoną trasę stałomem trzymając piłkę na stożku.	
4. Przechwytywanie piłki na sygnał	4	2	30 s	Ćwiczący próbuje złapać piłkę na ustalony sygnał: z podłogi lub po wyrzucie piłki przez trenera.	
A. Z podłogi					
B. Po wyrzucie					
Ćwiczenia rozciągające dynamicznie					
5. Siad prosty - siad plotkarski	12	1	-	Siad prosty	Siad plotkarski - jedna noga ugięta, druga noga prosta.
6. Przysiad ATG - most				8	Głęboki przysiad
Ćwiczenia równoważne					
7. Chodzenie po linii	2	2	-	Przechodzenie po wyznaczonej linii jedna noga przed drugą.	
8. Przekładanie piłki pod nogą	10 / strona	2	-	Pozycja bociana - stanie jednonóż.	-
Ćwiczenia skocznościowe					
9. Przeskoki przez przeszkodę / linię				Przeszkody ułożone w jednej linii na wzór drabinki koordynacyjnej.	
A. Obunóż	4	2	30 s	Nogi złączone	-
B. Jednonóż	4	2	30 s	Stanie jednonóż	-
C. Nogi razem i do rozkroku	4	2	30 s	Nogi złączone	Rozkrok
Ćwiczenia siłowe					
10. Toczenie piłki w czworakach	20 s	3	30 s	Kłęk podparty, kolana wzniesione nad podłogę.	
11. Crab walk	20 s	3	30 s	Nogi i ręce na podłodze, biodra wzniesione.	



WYTRĄCANIE PIŁKI

Partner Merytoryczny





SLALOM Z PIŁKĄ



PRZECHWYTYWANIE PIŁKI



SIAD PROSTY



SIAD PROSTY PŁOTKARSKI



GŁĘBOKI PRZYSIAD



MOST



CRAB WALK



DOBRY TRENING!

Prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń znajdziesz na kanale Youtube Kids Run.

KIDSrun

Partner Merytoryczny



BODYWORK