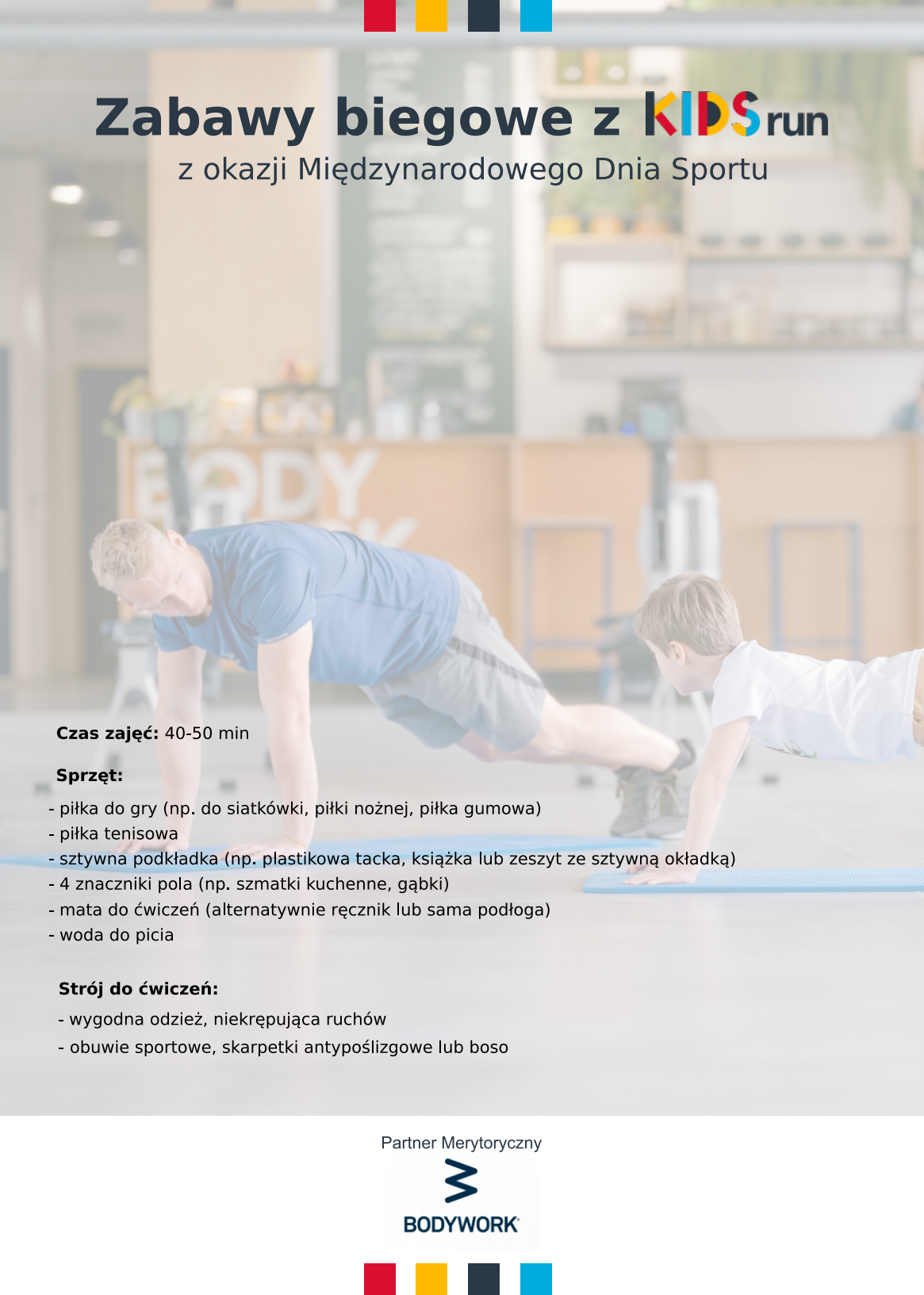




Zabawy biegowe z **KIDS**run

z okazji Międzynarodowego Dnia Sportu



Czas zajęć: 40-50 min

Sprzęt:

- piłka do gry (np. do siatkówki, piłki nożnej, piłka gumowa)
- piłka tenisowa
- sztywna podkładka (np. plastikowa tacka, książka lub zeszyt ze sztywną okładką)
- 4 znaczniki pola (np. szmatki kuchenne, gąbki)
- mata do ćwiczeń (alternatywnie ręcznik lub sama podłoga)
- woda do picia

Strój do ćwiczeń:

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

Partner Merytoryczny



BODYWORK



Konspekt zajęć ogólnorozwojowych dla dzieci w wieku 7-10 lat

Ćwiczenie	Powtórzenia /czas	Serie	Przerwa	Pozycja wyjściowa	Ruch/ pozycja końcowa
Rozgrzewka					
1. Pajacyki - tabata	15 s/ 8 s	4	-	Pajacyki przez 15 s. w tempie umiarkowanym, następnie przez 8 s. w tempie jak najszybszym.	
2. Skłon w siadzie prostym z przejściem do mostu	15	1	30 s	Siad prosty, ręce sięgają do stóp.	Stopy i ręce na ziemi, biodra uniesione.
3. „Jajko na talerzu”	10/strona	1	30 s	Trener i dziecko ustawieni po przeciwnych bokach prostokąta, trener wrzuca piłkę tenisową w obszar wyznaczonego prostokąta, piłka może wykonać 1 kozioł następnie musi zostać wyłapana przez dziecko na podstawkę trzymaną w jednej z rąk.	
4. Pozycja „dziecka” z wypadem na jedną ze stron	20	1	30 s	Siad skulony, ramiona nad głową.	Kłęk jedno nóż, biodra wypchnięte w przód, ręce na ziemi, mostek i głowa patrzą w przód.
5. „Kto szybciej wstanie?”	Trener i dziecko przyjmują określoną pozycję wyjściową, na hasło „hop” trzeba wstać jak najszybciej do pozycji stojącej.				
A. Z leżenia na brzuchu	3	1	30 s	Leżenie przodem	Pozycja stojąca
B. Z leżenia na plecach	3	1	30 s	Leżenie tyłem	Pozycja stojąca
C. Z leżenia przodem + przetoczenie na plecy	3	1	30 s	Leżenie przodem	Przetoczenie na plecy i do stania
D. Z leżenia przodem + przetoczenie na plecy, brzuch	3	1	30 s	Leżenie przodem	Przetoczenie na plecy, na brzuch i do stania
6. Skłony boczne w kłuku rozkrocznym	10/strona	1	30 s	Kłęk rozkroczny – jedna noga na kolanie, druga wyprostowana w bok, ręce w bok.	Skłon boczny tułowia w jedną, następnie drugą stronę.
7. „Piłka niespodzianka”	Dziecko stoi przed trenerem plecami do niego, trener rzuca piłkę nad dzieckiem, piłka może zrobić 1 kozioł następnie musi zostać złapana.				
A. Większą piłką w obie ręce	8	1	30 s	jw.	jw.
B. Piłką tenisową w jedną rękę	8	1	30 s	jw.	jw.
Ćwiczenia równoważne					
8A. Pies gończy	10/strona	2	-	Kłęk podparty, przeciwna ręka i noga uniesione.	Dotknięcie łokciem do przeciwnego kolana, wykonują kończyny uniesione.
9B. „Bocian” na jednej nodze + rzuty piłką	8/strona		30 s	Stanie na jednej nodze, druga noga ugięta w biodrze do 90*	Trener rzuca piłkę do dziecka, podczas gdy dziecko stoi w pozycji wyjściowej, łapie i odrzuca piłkę do trenera.
Ćwiczenia skocznościowe					
10. Przeskoki nad znacznikami z zatrzymaniem	4	2	30 s	1/3 przysiadu, ręce na biodrach	Przeskok nad znacznikiem, lądowanie w pozycji wyjściowej.
11. Przeskoki nad znacznikami ciągłe	4	3	30 s	1/3 przysiadu, ręce wolne przy skoku	Ciągłe skoki przez kolejne 4 znaczniki.
Ćwiczenia siłowe					
12A. Unoszenie ramion w leżeniu przodem	10	2-3	-	Leżenie przodem, ramiona w bok kciukami do sufitu	Uniesienie wyprostowanych ramion w stronę sufitu.
12B. Unoszenie bioder w leżeniu tyłem	15		-	Leżenie tyłem, nogi ugięte	Uniesienie bioder, uda i tułów tworzą równą linię.
12C. Deska (podpór przodem)	25 s		30 s	Podpór przodem z prostymi ramionami.	Utrzymanie pozycji bez załamывania odcinka lędźwiowego.

Partner Merytoryczny



POZYCJA DZIECKA



PIES GOŃCZY



BOCIAN



DESKA



TABATA PAJACYKI

Prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń znajdziesz na kanale Youtube Kids Run.

KIDSrun

Partner Merytoryczny

BODYWORK