

Zadania domowe

tydzień 11 – 15 maja

DZIEŃ DOBRY RODZICE I UCZNIOWIE KLASY PŁYWACKIEJ ☺

W tym tygodniu nauczymy się prawidłowej **rozgrzewki** i **żonglowania**. Rozgrzewka zgodnie z definicją, ma przygotować do wysiłku. Polega ona na wykonaniu serii prostych ćwiczeń fizycznych o rosnącej intensywności. Służy rozgrzaniu i rozciągnięciu mięśni przed np. treningiem sportowym. Jej celem jest zwiększenie wydolności organizmu oraz ochrona przed ewentualnymi kontuzjami. Pragnę zaproponować Wam kilkuminutową rozgrzewkę całego ciała, którą w warunkach domowych prezentuje Pani Kasia. Podczas rozgrzewki postarajcie się uważnie słuchać, jakie mięśnie aktualnie rozgrzewacie oraz jak najlepiej oglądane ćwiczenia wykonać. Z pewnością dacie sobie doskonale radę ponieważ ćwiczenia są Wam znane, proste i nie wymagające specjalnych umiejętności.

Prawidłowa rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=gfkmQVm03JY>

W drugiej części zajęć, skoncentrujemy się na trenowaniu **zręczności**. Mianem zręczności manualnej lub małej motoryki określa się koordynację ruchową małych mięśni (przede wszystkim dłoni i palców) z oczami. Poziomy sprawności manualnej są bardzo złożone. Zadania te kontroluje układ nerwowy. Mała motoryka jest zaangażowana w bardziej precyzyjne ruchy wykonywane nadgarstkami, rękami, palcami i stopami. Obejmuje ona mniejsze czynności, na przykład chwytanie przedmiotów między kciuk a inne palce, pisanie, a nawet mruganie. Te dwie grupy działają razem, aby zapewnić pełną koordynację.

Żonglowanie

<https://www.youtube.com/watch?v=1XuBd91a100>

Życzę przyjemnej zabawy i mam nadzieję, niebawem do zobaczenia ☺