

Zadania domowe 25.III

Imitacja napędowych ruchów pływackich

1. W pozycji stojącej, w pochyleniu tułowia do przodu, swobodne jednoczesne krążenia prostych ramion do przodu (pływanie delfinem). Wzrok skierowany na podłogę 20x
2. W takiej samej pozycji krążenia prostych ramion naprzemienne do przodu (pływanie kraulem) 20x
3. W pozycji stojącej na baczność, w lekkim rozkroku, powolne naprzemienne krążenia prostych ramion do tyłu z ocieraniem rąk o uszy. Głowa nieruchoma, wzrok skierowany do przodu 30x
4. Leżąc na plecach z rękami na bok, pionowa praca nóg do kraula. Kolana wyprostowane a stopy zgięte podeszwowo w dół (obciążnięte) 3 x 30x

Nauka wydechu do wody

1. Należy przygotować zbiornik wodny imitujący basen pływacki (wanna, miska, duże wiadro).

Napełnić pojemnik wodą o temperaturze ok 30 stopni Celsjusza. Przygotować się do nauki wydechu, założyć czepek i okulary pływackie. Po nabraniu powietrza do płuc, zanurzyć głowę do linii uszu w wodzie i wykonywać swobodne wydechy do wody:

- samym nosem 10x

- samymi ustami 10x

- nosem i ustami 10x

- z wypowiedaniem pod wodą nazw np. różnych zwierząt, imion krewnych

Czas trwania wydechu aż do całkowitego opróżnienia powietrza z płuc (5-8 sek)

Skoczność, stabilizacja tułowia

1. Z udziałem rodzeństwa albo rodzica. Pierwszy wykonuje podpór przodem (jak do pompki). Drugi w tym czasie raz przechodzi pod piersiami pierwszego a drugi raz przeskakuje nad jego plecami. Po wykonaniu kilku powtórzeń (6 x) zmiana na pozycjach.

Stabilizacja tułowia

1. W klęku prostym obunóż, dłonie na podłodze a nogi równoległe do ramion, naprzemianstronne (najpierw lewa, potem prawa) unoszenie wyprostowanych rąk do przodu z chwilowym (5 sek) utrzymaniem w/w pozycji w bezruchu 10x

Siła

1. Taczki z udziałem rodzica lub starszego rodzeństwa. Swobodne maszerowanie po mieszkaniu w pozycji taczki do wyznaczanych na bieżąco strategicznych miejsc (kuchnia, przedpokój, garaż, itd.)

Szybkość, zręczność

1. Rozdzieranie gazety na kawałki. W ramach rywalizacji, kto potrafi podrzeć dłońmi jednakową gazetę (2 strony) na więcej pojedynczych kawałków. Czas zadania to np. 20 sekund. Po wykonaniu liczymy podarte części gazety.

Gibkość (proste plecy)

- Siedząc na podłodze po turecku, przenoszenie sprzed piersi za plecy linki, sznurka, skakanki o prostych łokciach nad głowę 20x (długość linki ok 80cm)