

## **Tydzień obowiązywania zajęć 15 - 17 kwietnia**

### **Zagadki sportowe**

1. Jakie rodzaje skoków przerabialiśmy na piątkowych zajęciach z pływania? Podaj nazwy
2. Jaki kształt geometryczny ma basen pływacki ? (kwadrat, koło, prostokąt, trójkąt)
3. Czy podczas nurkowania należy zamykać oczy ?
4. Dlaczego przed pływaniem w basenie, należy opłukać ciało pod natryskiem ?
5. Do czego służy deska pływacka ?
6. Co wolisz, skakać do wody, pływać czy nurkować ?
7. Wymień 3 gatunki zwierząt, które Twoim zdaniem potrafią najlepiej pływać
8. Czy pod wodą słychać jakiegokolwiek dźwięki ?
9. Wymień co najmniej 2 sportowe style pływackie
10. Jak nazywa się jedyna polska złota medalistka olimpijska w pływaniu ?

### **Proste plecy – pozycja strzałki**

1. Stojąc tyłem, z przyklejonym łopatkami i całym plecami do ściany, ramiona wyprostowane do góry za głowę z dłonią na dłoni, wspinanie na stopach do góry w stronę sufitu w pozycji strzałki. Mierzymy maksymalną wysokość od podłogi do czubka palców.

### **Naśladowanie ruchów zwierząt**

1. W największym domowym pomieszczeniu, proszę podjąć próbę naśladowania ruchów następujących zwierząt:
  - Foka
  - Ślimak
  - Wąż
  - Kot
  - Delfin
  - Konik morski
  - Żaba
  - Leniwiec

### **Marsz w przysiadzie**

1. W pozycji przysiadu bez podparcia dłońmi o podłogę, 10 sekundowe marsze w określonych kierunkach po mieszkaniu 3 x

### **Uginanie bioder**

1. W pozycji podporu przodem na wyprostowanych rękach (jak do pompki), powolne opuszczanie i unoszenie bioder w górę 10 x

### **Leżenie przewrotne**

1. Leżąc na plecach, nogi złączone i wyprostowane a ramiona wzdłuż tułowia oparte o podłogę, powolne unoszenie prostych nóg do góry i za głowę, z dotknięciem czubkami palców do podłoża 10 x