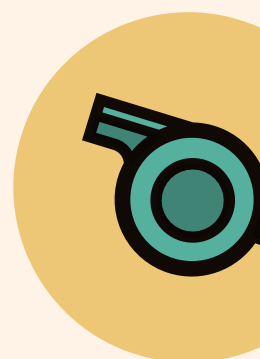


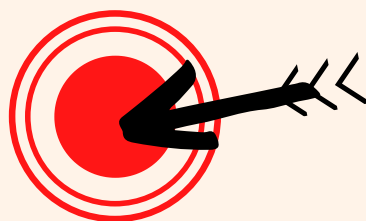
## GIMNASTYKA

# *na co dzień!*



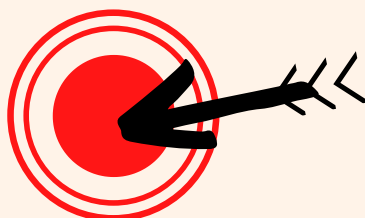
Dzisiejszą gimnastykę należy zacząć od ćwiczeń rozciągających, które zaproponowałem Wam jako pierwsze (plik GIMNASTYKA 1 ćwiczenia rozciągające). Bardzo ważna jest odpowiednia rozgrzewka oraz rozciągnięcie mięśni, aby uniknąć ewentualnych urazów.

W tym materiale proponuję Wam ćwiczenia związane z celnością. Wszystko, czego potrzebujecie, to cel, do którego będziecie rzucać oraz coś do rzucania (mała lekka piłka, woreczek, mała maskotka, zwinięte skarpety itp.).



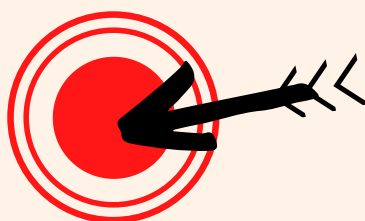
## ĆWICZENIE 1

Wybierz przedmiot, którym będziesz rzucać. Może być to mała piłka, woreczek, nieduża maskotka, zwinięte skarpetki itd. Z pustego wiadra zrób cel. Odsuń się na jeden krok od wiadra i spróbuj rafić do celu (5 powtórzeń). Wyniki zapisuj w tabeli na ostatniej stronie pliku. Następnie odsuń się dwa kroki od celu (5 powtórzeń), 3 kroki od celu (5 powtórzeń), 4 kroki od celu (5 powtórzeń) i na koniec 5 kroków od celu (5 powtórzeń).



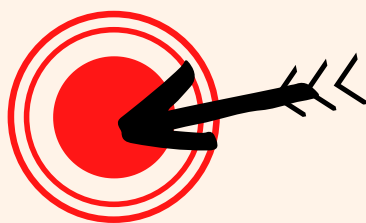
## ĆWICZENIE 2

Ustaw 3 cele o różnej wielkości obok siebie (np. wiadro, duża miska, mała miska). Odsuń się 3 kroki od celu i wykonaj 10 rzutów. Za trafienie do małej miski otrzymujesz 5 punktów, za trafienie do dużej miski 3 punkty, a za trafienie do wiadra 1 punkt. Zaznacz swoje trafienia w tabeli na ostatniej karcie.



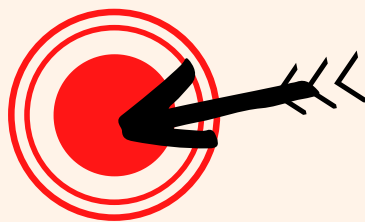
## ĆWICZENIE 3

Z 5 elementów (np. maskotek) ustaw kręgle. Odsuń się na odległość 3 kroków i spróbuj jednym rzutem przewrócić wszystkie "kręgle". Policz za każdym razem, ile "kręgli" udało Ci się przewrócić i wynik wpisz do tabelki. Ćwiczenie powtórz 5 razy.



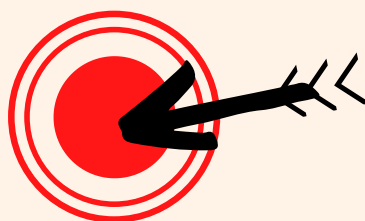
#### **ĆWICZENIE 4**

Tym razem będzie potrzebować dużej gazety (np. Wyborcza, Fakt itp.). Rozłóż jedną podwójną stronę na podłodze. Odsuń się na 3 kroki i spróbuj trafić tak, aby to, czym rzucasz, zatrzymało się na gazecie. Wykonaj 5 rzutów, każdy jest za 1 punkt. Następnie gazetę złóż na pół, ponownie odsuń się na 3 kroki i wykonaj 5 rzutów, każdy za 3 punkty. Na koniec gazetę złóż jeszcze raz na pół i wykonaj 5 rzutów z odległości 3 kroków, tym razem każde trafienie jest za 5 punktów. Wyniki wpisz w tabeli.



#### **ĆWICZENIE 5**

Z książek zbuduj dwa "słupki" kładąc kilka książek jedna na drugiej. Na górze połóż dużą książkę, aby utworzyć "bramkę". Odsuń się na 3 kroki od bramki i spróbuj zdobyć gola, rzucając do bramki. Spróbuj wykonać 10 rzutów i wyniki wpisz w tabelce.



## ĆWICZENIE 1

Zaznacz liczbę trafień

1 kok od celu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 kroki od celu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 kroki od celu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 kroki od celu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 kroków od celu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ĆWICZENIE 2

Zaznacz liczbę trafień

Trafienie za 1 punkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trafienie za 3 punkty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trafienie za 5 punktów	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ĆWICZENIE 3

Zaznacz liczbę trafień

1 rzut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 rzut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 rzut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 rzut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 rzut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ĆWICZENIE 4

Zaznacz liczbę trafień

Trafienie za 1 punkt

Trafienie za 3 punkty

Trafienie za 5 punktów

## ĆWICZENIE 5

Zaznacz liczbę trafień

## WYNIKI

Podsumuj, ile punktów udało Ci się zdobyć (w ćwiczeniu 1, 3 i 5 za każde trafienie otrzymałeś 1 punkt).

Suma zdobytych punktów:

**GRATULACJE!**