


## T: Turniej sprawności ogólnej – ćwiczenia ogólnorozwojowe

Dzisiaj czeka na Was kolejne zadanie, które łączy zabawę i aktywność ruchową. Potrzebna Wam będzie kostka do gry i trochę miejsca w pokoju. Zasady są dość proste. Rzucacie kostką do gry i w zależności od ilości wyrzuconych oczek, wykonujecie określone ćwiczenie.

Przesyłam dwie wersje ćwiczeń: podstawową i zaawansowaną (wymagającą więcej wysiłku). W tą mini grę możecie zagrać sami lub zaprosić rodzeństwo, a nawet rodziców.

**UWAGA!** *Przed rozpoczęciem gry pamiętajcie o krótkiej rozgrzewce. Idealnie sprawdzi się skakanie na skakance lub kilkakrotne pokonanie wszystkich schodów w domu. Pamiętajcie o bezpieczeństwie.*

Ilość oczek	Ćwiczenia podstawowe	Ćwiczenia zaawansowane
1 oczko	10 x przysiad	10 x przysiad z wyskokiem
2 oczka	10 x skłon w rozkroku o nogach prostych	10 x skłon w rozkroku o nogach prostych, przejście do podporu przodem (deska) i powrót do postawy stojącej
3 oczka	10 sekund skip-A (unoszenie kolan wysoko do góry w szybkim tempie)	30 sekund skip-A
4 oczka	10 sekund plank (deska w oparciu na łokciach i palcach stóp) 	30 sekund plank
5 oczek	W siadzie prostym, dłonie oparte za plecami, wykonujemy nożyce poziome przez 10 sekund (nogi proste w kolanach)	W siadzie prostym ręce wysunięte do przodu (bez podparcia) wykonujemy nożyce poziome przez 30 sekund
6 oczek	10 x pajacyk	20 x pompka (może być w oparciu na kolanach)