

Zadanie domowe gr. B2/C (30.04-1.05.2020)

I - Zadanie ruchowe

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania zadania potrzebna jest piłka, miotła i dwa krzesła.

Ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=tADD2BJyuiE&feature=youtu.be>

II - Koncentracja i kreatywność

Zawodnik wykonuje je razem z opiekunem lub rodzzeństwem. Do wykonania potrzebne są małe karteczki, długopis i taśma klejąca.

Gra w czółko.

Zadania

Każdy z graczy przygotowuje na karteczkach swoje hasło, które będzie odgadywała inna osoba. Hasło powinno dotyczyć takich kategorii jak zwierzęta, postaci z bajki lub przedmiotów używanych na co dzień.

Najmłodszy gracz w rozgrywce zabiera karteczkę przygotowaną przez inną osobę i przykleja ją do czoła za pomocą taśmy klejącej.

Zadaniem gracza z karteczką przyklejoną do czoła jest odgadnięcie hasła na podstawie zadawanych pytań i odpowiedzi reszty graczy. Odpowiedzi mogą być udzielane tylko w formie tak lub nie.

Czas na odgadnięcie hasła to 2 minuty.

III. Codzienne obowiązki

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania potrzebna jest kartka papieru i długopis.

Prawidłowo spędzony wieczór, a zdrowy sen.

Zadania	
Odpowiedni sen jest ważnym elementem życia sportowca. Oprócz odpowiedniej ilości przespanych godzin kluczowe znaczenie ma jakość snu. Podejmij wyzwanie i spędź wieczór według naszych wskazówek, aby odpowiednio zregenerować się podczas snu.	
Zjedz ostatni posiłek 2 godziny przed snem.	Pozwoli to odpoczywać całemu Twojemu organizmowi w trakcie snu. W innym wypadku zamiast się regenerować w nocy będziesz musiał trawić ostatni posiłek.
Zapisz na kartce dwie najważniejsze dla Ciebie sprawy, które chcesz wykonać w kolejnym dniu.	Dzięki temu uzyskasz kontrolę nad swoim kolejnym dniem i będziesz spokojniejszy.
Przewietrz swój pokój.	Odpowiednia temperatura powietrza i dostęp tlenu wpłynie pozytywnie na Twój sen.
Spędź ostatnią godzinę przed snem bez komputera, telefonu czy telewizora.	Wymienione urządzenia emitują światło niebieskie, które podbudza Twój organizm i może zakłócać spokojny sen.

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający zawartą i aktywną umowę z Akademią. Prosimy o nieudostępnianie materiałów Akademii Piłkarskiej Online osobom postronnym lub w mediach społecznościowych. Są one objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631). Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.