Indywidualne Fundamenty Gry

Zadanie domowe gr B2/C 24.03.2020

Zadanie ruchowe

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania potrzebna piłka.

Ćwiczenie	Powtórzenia/ czas	Serie	Przerwa	Blok	Video	Uwagi
Rolowanie przód uda	1 min.	1	-	Przygotowanie do treningu	https://www.youtube.com/watch?v=B-4bjlaknQ8&feature=youtu.be	Automasaż mieśni. Ruch wykonujemy od przodu kolana do biodra
Przysiad z piłką	12	3	1 min.	Ćwiczenia główne	https://www.youtube.com/watch?v=gXKzQHssO-Y&feature=youtu.be	Stopy ustawione na szerokość bioder
Unoszenie bioder z piłką	12	3	1 min.		https://www.youtube.com/watch?v=RXZnfr0qiQI&feature=youtu.be	Ściskamy piłkę kolanami
Przejścia od deski przodem do podporu	30	3	30 sek.		https://www.youtube.com/watch?v=SZjRYf-9wUQ&feature=youtu.be	Proste plecy
Rolowanie tyłu uda	1 min	1	-	Rozluźnienie po treningu	https://www.youtube.com/watch?v=lruq4buQKU&feature=youtu.be	Automasaż mięśni. Ruch wykonujemy od tyłu kolana do pośladka wolniej niż przed treningiem

Indywidualne Fundamenty Gry

Zadanie koncentracja i kreatywność

Zawodnik wykonuje je z rodzicem lub sam. Do wykonania potrzebna kartka i długopis.

Na kolejnej stronie wymienionych jest 12 zawodników. Wykonaj po kolei trzy zadania opisane poniżej. Za każde poprawnie zapisane imię i nazwisko otrzymujesz punkt. Jeśli to możliwe rodzic liczy czas i sprawdza odpowiedzi.

Nazwa zadania	Opis
Zapamiętaj i zapisz	Przez 30 sekund postaraj się zapamiętać jak najwięcej imion i nazwisk piłkarzy z listy. Po 30 sekundach bez spoglądania na listę zapisz imiona i nazwiska, które zapamiętałeś.
Zapamiętaj i zapisz w kolejności od pierwszego do ostatniego	Przez 30 sekund zapamiętaj jak najwięcej imion i nazwisk w kolejności od pierwszego wymienionego piłkarza do ostatniego z listy. Po 30 sekundach bez spoglądania na listę zapisz imiona i nazwiska w odpowiedniej kolejności.
Zapamiętaj i zapisz w kolejności od ostatniego do pierwszego	Przez 30 sekund zapamiętaj jak najwięcej imion i nazwisk w kolejności od ostatniego wymienionego piłkarza do pierwszego z listy. Po 30 sekundach bez spoglądania na listę zapisz imiona i nazwiska w odpowiedniej kolejności.

Indywidualne
Fundamenty
Gry

Robert Lewandowski
Sergio Aguero
Eden Hazard
Jakub Błaszczykowski
Karim Benzema
Leo Messi
Sadio Mane
Cristiano Ronaldo
Kylian Mbappe
Alisson Becker
Michał Pazdan
Virgil van Dijk

Zadanie codzienne obowiązki

Zadanie do wykonania z rodzicem. Do wykonania potrzebne 3 worki na odpady.

Zadanie	Grafika
Rano przygotuj 3 worki na odpady. W ciągu dnia pilnuj siebie oraz innych domowników, aby wrzucali odpady plastikowe, papierowe oraz szklane do osobnych worków na śmieci. Wieczorem razem z rodzicem wynieś worki wrzucając je do odpowiedniego kosza.	

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający aktualną 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.