

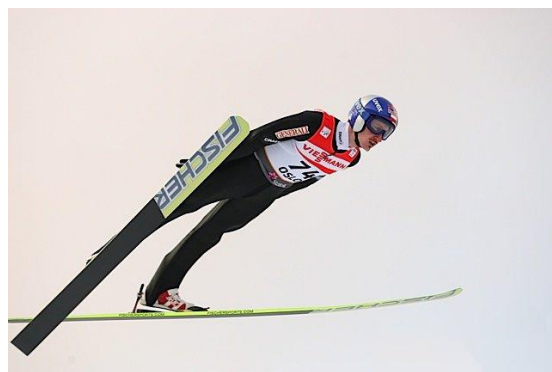


Na początek...

Poznajcie jednych z najlepszych sportowców w historii Polski:

Adam Małysz

Adam Małysz jako jedyny polski sportowiec potrafił porwać i zahipnotyzować tłumy. Wywołana przez niego „Małyszomania” jest fenomenem, który jeszcze długo nie zostanie powtórzony. A do tego wielkie sukcesy – cztery medale olimpijskie, cztery tytuły mistrza świata i cztery Kryształowe Kule.



Robert Korzeniowski

Jeden z tych sportowców, który nigdy nie zawiódł. O jego świetny występ niemal zawsze można było być spokojnym. Na Igrzyskach Olimpijskich czterokrotnie stawał na najwyższym stopniu podium. Żaden inny sportowiec nie słuchał tyle razy „Mazurka Dąbrowskiego” co on. Do tej pory do jego osiągnięć nie zbliżył się żaden **chodziarz** na świecie. A do portfolio Roberta Korzeniowskiego trzeba jeszcze wpisać trzy złote mistrzostw świata i jedno mistrzostw Europy.

Kamil Stoch

Najbardziej utytułowany **skoczek narciarski** w Polsce i jeden z najbardziej utytułowanych skoczków na świecie. Na Igrzyskach Olimpijskich w Soczi wywalczył dwa złote medale. W Pjongczangu sięgnął po złoto olimpijskie na dużej skoczni i brąz w drużynie. Na swoim koncie ma sześć medali mistrzostwa świata, w tym dwa złote. Dwukrotny zdobywca Kryształowej Kuli i zwycięzca Turnieju Czterech Skoczni. Poza skocznią imponuje wielką pokorą i skromnością.





Justyna Kowalczyk

Królowa nart. Żywa legenda polskiego narciarstwa. Zawodniczka, która nigdy się nie poddawała. Katorżnicze treningi to była jej codzienność. Całą Polskę zauroczyła swoim uporem i walecznością. Na Igrzyskach Olimpijskich wywalczyła pięć medali. Jej triumfy w Vancouver i Soczi przeszły do historii polskiego sportu. Do tego jeszcze osiem medali mistrzostw świata – dwa złote, trzy srebrne i trzy brązowe. Czterokrotna zdobywczyni Kryształowej Kuli i czterokrotna zwyciężczyni Tour de Ski.



Anita Włodarczyk

Od 2009 roku prawdziwa hegemonka **rzutu młotem**. Po kim jak po kim, ale po niej praktycznie zawsze można spodziewać się medalu. Dwukrotna mistrzyni olimpijska, trzykrotna mistrzyni świata i czterokrotna mistrzyni Europy. Aktualna rekordzistka świata. Uchodzi za jedną z najlepszych aktywnych **lekkoatletek**.

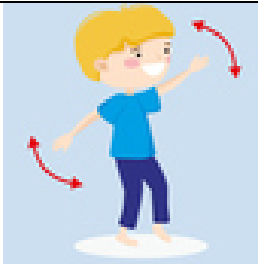
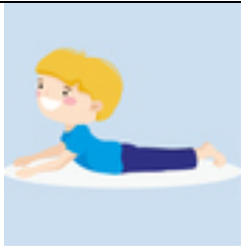
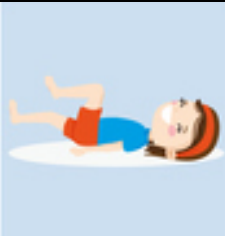
Robert Lewandowski

polski piłkarz występujący na pozycji napastnika w niemieckim klubie Bayern Monachium oraz w reprezentacji Polski, której jest kapitanem^[2]. Członek Klubu Wybitnego Reprezentanta^[3], rekordzista pod względem liczby występów w reprezentacji Polski i najlepszy jej strzelec w historii. Uczestnik Mistrzostw Świata 2018, Mistrzostw Europy 2012 i 2016.



***Jeśli chcecie iść w ślady, któregoś ze sportowców,
to pamiętajcie, że trening czyni mistrza i warto zacząć już teraz! ;)***

I jak zwykle... na początek... mała rozgrzewka! ;)

	Trucht z naprzemiennymi wymachami rąk do przodu i do tyłu.
Pochylanie głowy w lewo/prawo.	
	Rozkrok, skłon do przodu i dotknięcie prawej kostki lewą ręką, wyprost i zmiana stron.
Dwa małe podskoki w miejscu i jeden najwyższy.	
	Leżenie przodem, unoszenie się na wyprostowanych rękach.
„Rowerek”.	



*„Piłką bawić się lubimy,
z piłką chętnie też ćwiczymy.
Celujemy, podzucamy,
odbijamy i turlamy.
A gdy nogi zmęczyć chcemy,
to jak piłeczki skaczemy.”*

1. **„Kto potrafi?!”** – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, zapytane wykonuje odpowiednie ruchy.
 - „Kto potrafi dotknąć uchem ramienia?” – dziecko wykonuje skłony głową w prawą i lewą stronę, próbując dotknąć uchem ramienia.
 - „Kto potrafi dotknąć brodą klatki piersiowej?!” – dziecko wykonuje głową skłon w przód.
 - „Kto potrafi dotknąć głową pleców” – dziecko wykonuje głową skłon w tył.
2. **„Odbijanka”** – dziecko swobodnie biega, na hasło: 1 – podzuca piłkę do góry i łapie, na 2 – odbija od podłogi i łapie. Aby utrudnić ćwiczenia można dodać klaśnięcie po podrzuceniu.
3. **„Tooooczmy piłkę”** – dziecko w siadzie skulnym, toczy piłkę po podłodze pod ugiętymi nogami, następnie wokół siebie, na zmianę: w prawą, w lewą stronę. Utrudnienie: Dziecko przetacza piłkę pod nogami uniesionymi nad podłogę, następnie opuszcza nogi i toczy wokół siebie.
4. **„Podnosimy - podajemy”** – dziecko w siadzie prostym, umieszcza piłkę między stopami. Przechodzi do leżenia tyłem, kładzie ramiona za głowę, przenosi wyprostowane nogi z piłką za głowę i stara się włożyć piłkę stopami w dłoń. Następnie opuszcza nogi na podłogę i wraca do siadu prostego.
5. **„Kopnij i zatrzymaj”** – dziecko stoi po jednej stronie pokoju/trawnika, na podłodze/trawie leży przed nim piłka. Dziecko lekko kopie piłkę w przód i stara się ją zatrzymać stawiając na niej stopy, naprzemiennie.



Propozycja pracy plastycznej...

WARIANT 1: boisko ☺

WARIANT 2: piłka wyklejana plasteliną lub wypełniona paluszkiem namoczonym w farbie.

