

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

Klasa VI a

22-24.06.2020r.

## TEMAT 1: Marszobieg terenowy, ćwiczenia ogólnorozwojowe.

### 1. Rozgrzewka

- Bieg truchtem 5 minut w trakcie biegu:  
krążenie ramion, podskoki, marsz z wypadami,
- ćwiczenia rozciągające (możemy je wykonać np. przy drzewie) w ustawieniu przodem, ramiona oparte o drzewo:  
10 ugięć ramion – 3 serie, mocowanie siłowe (pchanie drzewa), marsz ramionami po drzewie, od góry do dołu i odwrotnie, wymachy nóg do boku,
- w ustawieniu tyłem do drzewa w odległości 1 metr:  
skrętoskłony w lewą i prawą stronę z jednoczesnym położeniem dłoni na drzewie, skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem dłońmi drzewa,

### 2. Część główna (w trakcie ćwiczeń zachowaj zasady bezpieczeństwa)

- przebieżki 20, 40, 60 metrów po 2 serie,
- bieg truchtem w czasie biegu wykonaj: wyskoki z odbicia jedno- i obunóż z jednoczesnym dotknięciem gałęzi drzewa,
- rzuty różnymi przedmiotami lewą i prawą ręką,
- pokonaj przeszkody terenowe.

### 3. Część końcowa

- ćwiczenia oddechowe i rozciągające,
- wykonaj własny pomiar tętna.

## TEMAT 2: Doskonalenie gry w badmintonie.

Na dzisiejszej lekcji proponuję Wam grę w badmintonie.

Film dotyczący zasad gry w badmintonie:

<https://www.youtube.com/watch?v=mrnUP6gKpEc>

Film pokazujący ćwiczenia do nauki gry w badmintonie:

<https://www.youtube.com/watch?v=r5CRaIri4mE>

**Temat 3: Doskonalimy prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku.**

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=11PboyiwUfM>

Materiał filmowy:

<https://youtu.be/yHCZunlpKvc>

