

# Wychowanie fizyczne- klasa VIII

22-25.06.2020r.

## 22.06.2020r. Temat: Kształtowanie koordynacji ruchowej.

Koordynacja ruchowa jest kolejną z ważniejszych cech motorycznych. Koordynacja w ujęciu potocznym jest to zwinność i zręczność w jednym, ponieważ należy wykonywać ruchy w obrębie całego ciała i połączyć bodźce wzrokowe z kończynami dolnymi i górnymi. Ćwiczenia koordynacyjne powinny być uwzględnione w każdej lekcji, dlatego zaczynamy!

[https://www.youtube.com/watch?v=n6oxAEFR-08&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=n6oxAEFR-08&feature=emb_logo) -kliknij

## 23.06.2020r. Temat: Kształtowanie siły ogólnej.

Kolejną cechą motoryczną, którą chciałbym żebyście poznali jest siła. Jest to jedna z najważniejszych zdolności motorycznych, ponieważ każda czynność wykonywana przez człowieka wymaga pewnego nakładu siły, nawet ta najprostsza. Poniżej filmik z ćwiczeniami.

[https://www.youtube.com/watch?v=4wT2uAWy6rc&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=4wT2uAWy6rc&feature=emb_title) –kliknij

## 23.06.2020r. Temat: Kształtowanie szybkości.

Szybkość jest zdolnością do wykonywania ćwiczeń ruchowych w określonych warunkach i w jak najkrótszym czasie. Jako cecha motoryczna ma tylko jeden wymiar, którym jest czas. Szybkość polega na przemieszczaniu całego ciała w krótkim czasie. Poniżej filmik z prostymi ćwiczeniami, które regularnie trenowane na pewno poprawią tą cechę motoryczną.

Pamiętaj ! Ćwicz tyle, ile jesteś w stanie, w miarę swoich możliwości.

[https://www.youtube.com/watch?v=20Fy4DJu2HA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=20Fy4DJu2HA&feature=emb_logo) –kliknij

## 25.06.2020r. Temat: Kształtowanie skoczności poprzez zabawę "Kolorowy Skoczek".

Przygotowałem dla Was świetną, skoczną zabawę. Poznaj Kolorowego Skoczka!

- Przygotuj 4 kolorowe kwadraty (czerwony, niebieski, żółty, zielony) i przymocuj je do podłogi.

- Włącz przygotowaną animację i rozpocznij zabawę!

Zabawa jest fajna, dasz radę !

1) wprowadzenie do zabawy

<https://www.youtube.com/watch?v=5Relr2MNfiU>

2) wersja łatwiejsza( wolniejsze tempo)

<https://www.youtube.com/watch?v=DD6SepVvjJc&feature=youtu.be>

3) wersja trudniejsza

<https://www.youtube.com/watch?v=1-e7z5rtwnc&feature=youtu.be>

Jeśli bez problemu przeskoczyłeś do 5 rundy - utrudnij zadanie. Zwiększ odległość między kwadratami, skacz na jednej nodze (pierwsze rundy), skacz i wypowiadaj kolory jednocześnie! Miłej zabawy!

*Pozdrawiam Tomasz Graczyk*