

Wychowanie fizyczne

klasa III a

04-08.05.2020r.

Temat 1: Kształtowanie ogólnej sprawności z piłką.

Zapraszam Was do obejrzenia filmu jak można podnosić swoją sprawność fizyczną wykonując ćwiczenia z piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

Temat 2: Ćwiczenia śródlekcyjne podczas nauki zdalnej.

Cel i opis lekcji: pobudzenie układu krążeniowo-oddechowego, osiągnięcie stanu odprężenia psychicznego i fizycznego, korygowanie postawy ciała poprzez rozciąganie mięśni przykurczonych w czasie siedzenia (między innymi klatki piersiowej) i wzmacnianie rozciągniętych mięśni grzbietu, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy, zmniejszenie obciążenia analizatora wzrokowego i słuchowego, kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku podczas pracy umysłowej w domu .

Zadania do wykonania:

Patrz w prawo i w lewo – w staniu rozkrocznym naśladować chwilę jak byś był przed przejściem przez drogę.

Pajac wesoły – wykonaj klaśnięcie w dłonie nad głową i przenieś ramiona bokiem w dół wykonując klaśnięcie za pośladkami.

Chwiejące się od wiatru drzewa – w staniu z ramionami uniesionymi w górę wykonaj swobodne skłony tułowia w bok.

Skaczący pajac – wykonaj z postawy podskok do rozkroku z jednoczesnym wznoszeniem ramion w górę i zeskok do postawy z opustem ramion w dół.

Pingwin zabawa ze śpiewem (Ach jak przyjemnie i jak wesoło w pingwina bawić się – raz nóżka lewa raz nóżka prawa, do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy). Jeżeli tej piosenki nie znamy to może być krakowiaczek (cwał bokiem) lub poleczka w przód.

Czas ćwiczeń nie powinien być krótszy niż 2-3 minuty.

Temat 3: Rozwijanie umiejętności utrzymania równowagi.

Dzień dobry moi Drodzy Uczniowie! Mam nadzieję, że dajecie radę i trzymacie się w tym trudnym czasie. Wysyłam w linkach przykładowe ćwiczenia. Zachęcam do ich wykonania, ale *tylko i wyłącznie pod opieką i przy asekuracji rodziców/opiekunów.*

Zajęcia sportowe zawsze zaczynamy od rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą można przeprowadzić w następujący sposób:

- krążenia głowy
- krążenia ramion oburącz i na przemian w przód, w tył,
- krążenia bioder, kolan, st. skokowych,
- krążenia nadgarstków,
- skręty tułowia,
- skrętoskłony w opadzie tułowia,
- krążenia tułowia,
- skłony tułowia,
- podskoki na L i P nodze,
- trucht w miejscu, bieg „bokserski”.

W poniższych linkach zobaczycie kilka sposobów wykonywania ćwiczeń równoważnych. Zachęcam do wykonania ćwiczeń z rodzicami, czy rodzeństwem. Pamiętajcie, że najważniejsze jest Wasze bezpieczeństwo i nie wykonujcie ćwiczeń, których nie jesteście w stanie zrobić:

Ćwiczenia równoważne z woreczkami

<https://www.youtube.com/watch?v=4LOz6pDbbQ4>

Ćwiczenia równoważne - zabawa

<https://www.youtube.com/watch?v=ZlrDz5rk6PQ>

Pamiętajcie o odpowiednim stroju, rozgrzewce przed ćwiczeniami, bezpieczeństwie i obecności kogoś dorosłego.

Powodzenia.

