

**Wychowanie fizyczne**  
**Klasa VI a**  
(04.05.2020 r.-08.05.2020 r.)

**Temat 1: Lekkoatletyka-skok w dal.**

Na dzisiejszej lekcji będziemy doskonalić technikę skoku w dal. Na filmie możecie zapoznać się z prawidłową techniką wykonywania skoku w dal.

<https://www.youtube.com/watch?v=trrUXyyNTz8>

**Temat 2: Ćwiczenia rozciągające mięśnie brzucha, bioder i pośladków.**

**Cel i opis lekcji:** kształtowanie sprawności fizycznej z akcentem na rozciąganie.

Dlaczego warto się rozciągać?

Ćwiczenia na rozciąganie mięśni są dobrą alternatywą dla osób, które nie lubią intensywnego ruchu, gdyż ćwiczenia rozciągające należy wykonywać powoli i dokładnie. Korzyści, jakie dają ćwiczenia rozciągające: wzmocnienie ścięgien, zwiększenie elastyczności mięśni, utrzymanie właściwej postawy ciała, większa sprawność ruchowa, relaks.

Rozciąganie mięśni brzucha warto wykonać po intensywnym treningu brzucha.

Zadania do wykonania:

Położ się na brzuchu, dłonie oprzyj na podłodze na wysokości barków, następnie wyprostuj ręce w łokciach unosząc się do góry. Rozluźnij mięśnie brzucha, staraj się aktywnie utrzymywać na wyprostowanych rękach, aby na nich nie “wisieć”, gdyż może to nadmiernie obciążyć kręgosłup lędźwiowy.

Położ się na plecach, prostopadle do wolnego kawałka ściany. Powoli unieś nogi do góry tak, aby oprzeć je na ścianie, przysuwając do niej jak najbliżej pośladki. W tej pozycji można pozostać nawet kilka minut. Ćwiczenie to, poza rozciąganiem bioder, odciąża także układ krwionośny.

Położ się na brzuchu, tułów podeprzyj na łokciach. Następnie podciągnij pod tułów jedno kolano tak, aby znalazło się jak najbliżej łokcia po tej samej stronie ciała. Pozostań przez chwilę w tej pozycji. Powtórz ćwiczenie, podciągając drugie kolano.

Położ się na plecach, ugnij jedną nogę w kolanie zbliżając ją do klatki piersiowej, przenosząc jednocześnie stopę do przeciwnego biodra. Pozostań we tej pozycji przez chwilę, starając się aby druga noga pozostawała jak najbardziej wyprostowana. Powtórz to samo ćwiczenie z drugą nogą.

**Temat 3: Dbamy o prawidłową postawę ciała.**

Długotrwała praca umysłowa i towarzysząca jej mała aktywność ruchowa powodują zmęczenie i znużenie, w wyniku którego obniża się sprawność umysłowa oraz powstają warunki do zarysowania się wad postawy ciała. Wykonanie kilku prostych ćwiczeń między zajęciami rozładowuje stan napięcia emocjonalnego, daje wypoczynek narządom zmysłu, podnosi nasze zdrowie i sprawność fizyczną.

Tok ćwiczeń powinien składać się z pięciu pozycji uszeregowanych według następującego schematu:

- a/ ćwiczenia szyi
- b/ ćwiczenia ramion
- c/ ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach
- d/ ćwiczenia nóg
- e/ ćwiczenia oddechowe

### Zestaw 1

1. Wstańcie z krzesła- poprawcie postawę



usiadźcie – powtórzyc 2x

- 2. Potakiwanie i skręty głowy *tak – nie* – 4 x
- 3. Postawa, ręce RR w bok –wymachy do przodu i do tyłu /ruch szybki i wolny/- 4x
- 4. Przysiady – 4x
- 5. Stanie na jednej nodze – 4x

### Zestaw 2

- 1. Skłony – 4x
- 2. Spójrzcie na czubek głowy, na podbródek, na prawe- na lewe ucho- 2x
- 3. Połóżcie zeszyt na głowie, RR na biodra, usiądźcie i powstańcie- 4x
- 4. Wyrzucamy przedmiot w górę i chwytny – 4x
- 5. Maszerujemy w miejscu – 1 min.

### Zestaw 3

- 1. W siadzie – RR do tyłu -4x
- 2. Zrywamy owoce- unosimy ręce jak najwyżej – 8x
- 3. Wstań, przekładaj przedmiot za plecami do drugiej ręki /jedna ręka z góry podaje, druga z dołu sięga/ – 4x
- 4. Bieg w miejscu wolny i szybki – 1 min
- 5. Zwróćcie się do okien, wciągnijcie powietrze nosem i wypuście ustami- 4x.

### Zestaw 4

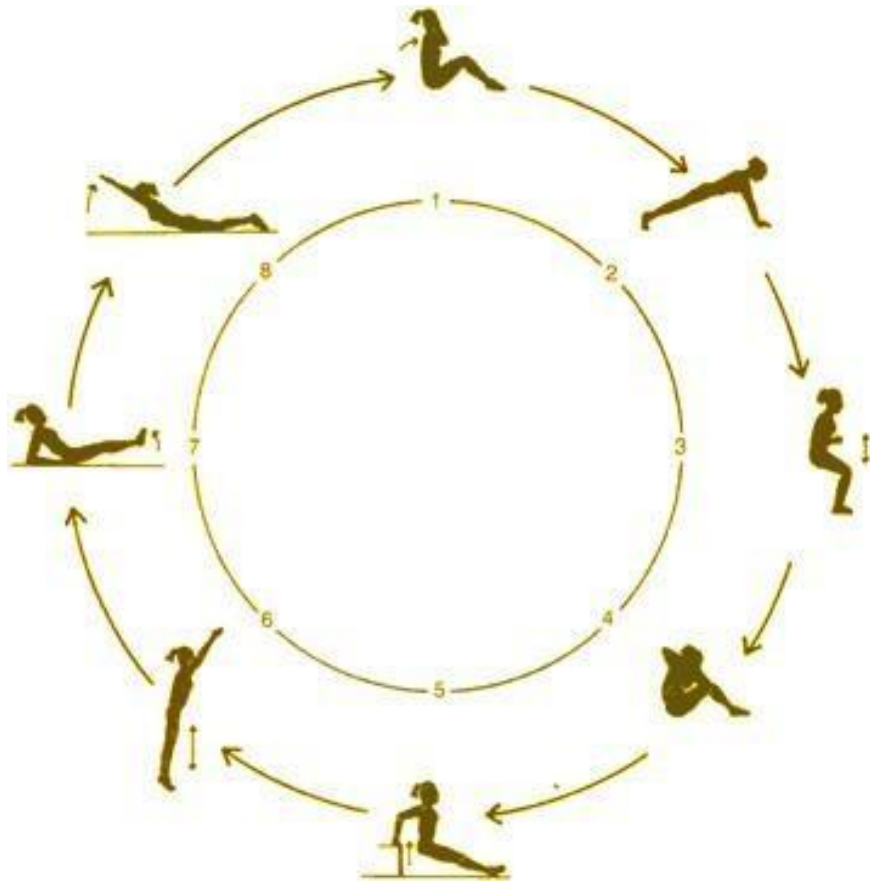
- 1. W siadzie – garbienie się i prostowanie -4x
- 2. Spójrzcie w prawo, w lewo, w tył.
- 3. Spleć ręce przed sobą, przelożyc nogi przez splecione ręce, wróć z powrotem- 4x
- 4. Koci grzbiet. Z przysiadu podpartego wyprost nóg w stawach kolanowych nie odrywając dłoni od podłoża.
- 5. Pajacyki – 4x

### Temat 4: Ćwiczenia ogólnorozwojowe-trening obwodowy.

Jedno ćwiczenie wykonujemy przez 20 s, następnie 10 s przerwy itd., przerwa między obwodami 1-2 min..

Przy wykonywaniu obwodu pomocna może być aplikacja ze sklepu Google Play – Tabata Sport Interval Timer.

1. BRZUSZKI
2. POMPKI (np. na kolanach)
3. PRZYSIADY
4. BRZUSZKI ZE SKRĘTEM
5. POMPKI ODWROTNE
6. PRZYSIADY Z WYSKOKIEM
7. UNOSZENIE NN W PODPORZE NA PRZEDRAMIONACH
8. SKŁONY W TYŁ W LEŻENIU PRZODEM



Pozdrawiam  
Andrzej Kosiński