

# Wychowanie fizyczne- klasa VIII

04.05.2020r. - 08.05.2020r.

## 04.05.2020r. Asekuracja i samoasekuracja przy staniu na rękach.

Drogi uczniu. Pamiętaj ćwicz codziennie, gdyż twoja kondycja fizyczna jest bardzo ważna.

Na dzisiaj przygotowałem Wam krótką rozgrzewkę oraz zestaw ćwiczeń do wykonania- wykonaj je razem z osobą prowadzącą na filmie, do ćwiczeń zaprosz rodziców lub starsze rodzeństwo.

### Rozgrzewka:

<https://youtu.be/vTWUa0rAcpw> -kliknij tutaj

Kilka informacji na temat asekuracji podczas stania na rękach.

Asekurowany ustawia się z boku lub z przodu, przytrzymuje biodra współćwiczącego. W klasach młodszych z uwagi na niski wzrost ćwiczących, nauczyciel w czasie ochrony może przyjąć pozycję klęk jednonóż przodem do ćwiczącego. Pozycja ta ułatwia chwyt za biodra i ich przytrzymanie a w razie przerzutu nóg do tyłu umożliwia oparcie bioder o bark ochraniającego.

W trakcie nauczania stania na rękach poza wdrażaniem uczniów do wzajemnej ochrony, należy również od najmłodszych lat uczyć samoochrony. Najprostszy sposób polega na tym, że w momencie padania do tyłu ćwiczący wykonuje zwrot na prawej, lewej ręce. Ruch ten powoduje opadnięcie nóg i tułowia do pozycji stojącej. Jest to tzw. zawrotka.

Przygotowałem dla Was film z metody prawidłowego wykonania stania na rękach oraz spójrzcie na elementy asekuracji i samo asekuracji.

<https://www.youtube.com/watch?v=tJ7mmN6d6IA&feature=youtu.be> - kliknij tutaj

### Pamiętaj

Ze względu na bezpieczeństwo ćwiczenia wykonuj przy asekuracji osoby dorosłej.

## 05.05.2020r. Doskonalenie stania na rękach.

Apel do uczniów - starajmy się ćwiczyć w domu, sami się motywujmy, zaproponujmy rodzicom wspólne ćwiczenie. Do poprawy lub utrzymania sprawności fizycznej podczas przerwy od zajęć, zapraszam do ćwiczeń.

Na dzisiejszą lekcję przygotowałem Wam rozgrzewkę wykonaj ją razem z osobami ćwiczącymi na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=aMuB57Uk148> - kliknij tutaj

Stanie na rękach należy do grupy podporów wolnych. Jest najbardziej typowym statycznym ćwiczeniem akrobatycznym. Wykonuje się je w różnych pozycjach wyjściowych, do połączeń i wytrzymuje w różnych ustawieniach. Polega na utrzymaniu ciała w pozycji pionowej, głową w dół, gdy ciężar ciała spoczywa na opartych o podłoże rękach. Z uniku podpartego na lewej nodze ( prawa noga w zakroku na palcach,

dłonie skierowane w przód, by znalazły się poza punktem podparcia rąk) wykonuje się stanie na rękach. Głowa uniesiona w przód, w fazie dochodzenia do pionu następuje cofnięcie barków z jednoczesnym ustabilizowaniem bioder i środka ciężkości na linii pionowej i złączeniem nóg.

Przygotowałem dla Was filmik na którym jest pokazane stanie na rękach z uniku podpartego.

Oto link do filmu:

<https://youtu.be/xV4GieKLD5k> - kliknij tutaj

### Pamiętaj

Ze względu na bezpieczeństwo ćwiczenia wykonuj przy asekuracji osoby dorosłej.

### **Zadanie do wykonania**

**Wykonaj notatkę, w której w kilku zdaniach napiszesz: Co to jest „gimnastyka” i co obejmuje. Notatka może być wykonana długopisem czytelnie na kartce, jak również na komputerze. Wykonaną pracę lub jej zdjęcie proszę przesłać do 08.05.2020r. na maila [tomasz-graczyk11@wp.pl](mailto:tomasz-graczyk11@wp.pl) lub messengerem.**

### **05.05.2020r. Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe na domowej drabince**

#### **koordynacyjnej.**

Na ostatniej lekcji ćwiczyliście z przyrządem nietypowym - plastikową butelką. Dzisiaj chciałabym zaproponować Wam ciąg dalszy ćwiczeń z innym nietypowym przyrządem, jakim jest domowa drabinka koordynacyjna. Drabinkę układamy ze zwiniętych w rulon ręczników bądź koszulek. Oczywiście wybieramy bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Długość swojej drabinki musicie dostosować do miejsca - pokoju, w którym będziecie ćwiczyć. W planowaniu drabinki i wykonaniu ćwiczeń pomoże Wam filmik zamieszczony poniżej. Miłej zabawy!

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

### **08.05.2020r. Technika skoku kucznego przez skrzynię.**

Apel do uczniów - starajmy się ćwiczyć w domu, sami się motywujemy, proponujemy rodzicom wspólne ćwiczenie. Do poprawy lub utrzymania sprawności fizycznej podczas przerwy od zajęć zapraszam do ćwiczeń.

Dzisiaj troszeczkę się porozciągajmy gdyż obecnie spędzamy więcej czasu w pozycji siedzącej oto partia kilku fajnych ćwiczeń rozciągających. Ćwiczenia wykonuj na miarę swoich możliwości.

Ćwicz razem z instruktorką z filmu:

[https://youtu.be/XIKymKKs\\_WM](https://youtu.be/XIKymKKs_WM) - kliknij tutaj

Dzisiaj zajmiemy się metodyką skoku kucznego przez skrzynię.

Wykonujemy go po energicznym rozbiegu, naskoku i odbiciu z odskoczni z jednoczesnym zamachem ramion w przód w górę, następuje lot w kierunku przyrządu. Podczas lotu i naskoku rękami na przyrząd, wykonać zamach nogami w tył. W momencie odbicia rękami następuje ugięcie nóg w stawach

kolanowych i biodrowych. Po odbiciu następuje przeniesienie rąk energicznym ruchem przodem w górę. W locie za przyrzędem wyprost tułowia. Lądowanie do półprzysiadu, ramiona w górę. Skok kuczny jest stosunkowo łatwym skokiem, trudność wykonania zależy od wysokości przyrzędu, odległości ustawienia odskoczni i odbicia z rąk.

Filmy pokażą Tobie jak poprawnie wykonać skok kuczny przez skrzynie.

<https://youtu.be/13XHeuBteDE> - kliknij tutaj

<https://youtu.be/0QsFkHLkIsE> - kliknij tutaj

<https://youtu.be/NISkbbEjcSA> - kliknij tutaj

*Pozdrawiam Tomasz Graczyk*