

# Wychowanie fizyczne- klasa V b

11.05.2020r. - 15.05.2020r.

## 11.05.2020r. Temat: Organizujemy grę relaksacyjną „Kwadrant”

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

### Rozgrzewka:

- krążenia RR w przód naprzemianstronne (w truchcie)
- krążenia RR w tył naprzemianstronne (w truchcie)
- marsz, co trzeci krok zatrzymanie i wykonanie uniesienia RR wyprostowanych w górę i wykonanie skłonu w przód
- bieg z wysokim unoszeniem kolan
- wypady nóg w przód
- marsz na czworakach - marsz w pozycji „kraba”
- bieg z „przeplatanką”
- podskoki w przysiadzie, dłonie splecione za głową
- wieloskoki
- szybki bieg po wykonaniu uprzednio ” pompki”
- w przysiadzie podpartym wyk. „kołyski”
- w przód, w tył
- w leżeniu tyłem chwyt RR za kolana i przyciąganie ich do klatki piersiowej
- wyk. „kołyskę” na plecach nie dotykając głową podłoża.

### **ZASADY GRY SPORTOWEJ „KWADRANT”**

1. **Liczba graczy** - cztery dziewczynki i czterech chłopców (kolejność ustawienia dowolna).
2. **Ustawienie** – jedna drużyna rozstawia się wewnątrz pola boiska na „polu walki”, druga zaś, równa liczebnie, w szeregu z lewej strony „gniazda”, twarzą w kierunku „pola walki”.
3. **Cel gry** – każdy z graczy w „gnieździe” powinien tak rzucić piłkę, aby po rzuceniu jej, miał jak najwięcej czasu na obiegnięcie dookoła „pola walki” po zewnętrznej stronie pachołków zwanych bazami, przez co zdobywa punkt dla swojej drużyny.
4. **Czas gry** – 2 x 10 min. Pierwszą połowę rozpoczyna drużyna A, drugą połowę drużyna B.
5. **Przebieg gry** - Pierwszy gracz drużyny będącej w „gnieździe” na sygnał gwizdka rzuca z rozbiegu piłkę ręczną sprzed linii rzutu, w taki sposób, aby upadła ona na „pole walki” (**piłkę rzucamy sposobem górnym lub półgórnym jednorącz**). Gdy mu się to uda, biegnie do pierwszej bazy z prawej strony, a jeśli oceni, że zdąży nim chwytający odrzuci piłkę do „gniazda” lub nie zbije go biegnie dalej, do drugiej bazy. Po bardzo silnym rzucie może obieć wszystkie bazy. Jeśli rzut jest słabszy – dobiega do pierwszej lub drugiej bazy – gdzie staje i trzyma się pachołka. Po rzuceniu piłki przez następnego gracza może

obiegać pole dalej, aż do obiegnięcia całego i zdobycia punktu dla drużyny. Jeżeli obiegnie wszystkie bazy ze swojego rzutu, zdobywa dla drużyny 2 punkty. Zawodnik, który stoi przy bazie, może biec tylko wówczas, gdy piłka zostaje rzucona przez drugiego zawodnika i jest w ruchu. Stojący na „polu walki” starają się w jakikolwiek sposób chwycić piłkę. Nie wolno im świadomie blokować drogi między bazami. Jeżeli piłka zostanie złapana z powietrza przez zawodnika na „polu walki” (tzn. nie upadnie na podłogę, nie uderzy o ścianę lub nie odbije się od innego zawodnika), może (nie musi) on przebiec z nią przez linię rzutu. Jeżeli zdecyduje się przebiec, następuje zmiana boisk. Gdy zawodnik obiegający bazy, zdąży przed zawodnikiem z piłką przebiec linię rzutu, zdobywa przed zmianą punkt dla drużyny. W przypadku odbicia się piłki od podłogi lub ściany, należy ją jak najszybciej odrzucić za linię rzutu, aby przeciwnik nie zdążył dobiec do następnej bazy. Po przekroczeniu piłki przez linię rzutu, zawodnik, który był między bazami cofa się do najbliższej bazy, którą obiegł. Gracza obiegającego bazy można „zbić” piłką (tylko między bazami), wówczas drużyna, która „zbiła” zdobywa punkt. Jeśli graczowi uda się obiec boisko i wrócić na pole wyrzucania, wówczas zdobywa jeden punkt dla swojej drużyny. Zwycięża drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów w określonym czasie.

### **Zmiana pól następuje gdy:**

1. Którykolwiek gracz z drużyny znajdujący się na „polu walki” schwyci piłkę „z powietrza” i przebiegnie linię rzutu. Piłka wcześniej nie może dotknąć ziemi, ściany lub innego zawodnika,
2. Wszyscy gracze drużyny rzucającej nie dobiegają do „gniazda” (gniazdo zostanie puste), a piłka zostanie przerzucona przez linię rzutu,
3. Gracz rzucający, przebiegający między pacholkami zostanie „zbity” przez któregoś z graczy z boiska,
4. Jeżeli piłka spadnie w obrębie pola „spalony” lub zawodnik rzucający z gniazda przekroczy linię rzutu wraz z piłką.

**Uwaga! Zawodnicy w „gnieździe” muszą przestrzegać wcześniej ustalonej kolejności rzutu.**

[MATERIAŁ DO LEKCJI](#) – kliknij

### **Zadanie do wykonania**

**Napisz w kilku zdaniach życiorys swojego ulubionego sportowca (Krótka notatka biograficzna i największe jego sukcesy sportowe). Notatka może być wykonana długopisem czytelnie na kartce lub na komputerze. Wykonaną pracę lub jej zdjęcie proszę przestać do 15.05.2020r. na maila: [tomasz-graczyk11@wp.pl](mailto:tomasz-graczyk11@wp.pl) lub messengerem.**

### **12.05.2020r. Temat: Udzielanie pierwszej pomocy.**

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

Ćwiczenia w marszu i w truchcie:

-skłony T do prostych NN z pogłębieniem;

-krążenie RR w przód, w tył na przemian-stronne;

- przemachy RR na przemian LR w przód, PR w tył w podskokach,
- skip C;
- bieg tyłem, bokiem, przekładanka bokiem;
- bieg z dotykiem podłoża PR i LR na przemian;
- skip A;
- trucht 100 m.

[MATERIAŁ DO LEKCJI](#) - kliknij

## **12.05.2020r. Temat: Doskonalenie umiejętności technicznych z tenisa stołowego.**

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.

Rozgrzewka:

### **1. Oddech:**

- Weź wdech i podnieś ręce nad głowę. Zrób wydech i opuść ręce. Powtórz ćwiczenie 5 razy.
- Zrób wdech i podnieś ręce nad głowę, a następnie stań na czubkach palców. Zrób wydech, rozluźnij ciało i pochyl tułów do przodu. Powtórz ćwiczenie 3 razy.

### **2. Górna część ciała.**

*Ćwiczone mięśnie:* mięśnie pleców, talia, mięśnie brzucha.

- *Przebieg ćwiczenia:* weź wdech i podnieś ręce nad głowę. Wewnętrzną część dłoni skieruj do góry i pchaj rękoma do góry. Wyciągnij całe ciało do góry, nie unosząc przy tym ramion. Będąc w tej pozycji, skreśl tułów w prawo, a następnie w lewo. Wróć do środka i zrób okrągłe plecy.

### **3. Dolna część ciała.**

- *Przebieg ćwiczenia:* rozluźnij, a następnie zegnij prawe kolano, przybliżając pośladki do prawej pięty. Lewa noga jest wyprostowana. Powtórz to samo ćwiczenie z lewej strony.
- *Przebieg ćwiczenia:* Złącz stopy, a następnie całkowicie opuść tułów na nogi. Wyprostuj się, zaczynając od kości ogonowej.

Przygotowałem dla Was film z doskonalenia umiejętności technicznych w tenisie stołowym.

<https://youtu.be/1vhZHOtot48> -kliknij

## **14.05.2020r. Temat: Nauka i doskonalenie startu wysokiego.**

Na jednych z ostatnich zajęć utrwalaliśmy sobie technikę startu niskiego.

Zapewne wiecie, że mamy dwa rodzaje startów: niski i wysoki, które stosowane są w zależności od długości dystansu. W biegach krótkich (indywidualnych i sztafetowych do 400 m włącznie), wykorzystywany jest start niski, natomiast w biegach średnich i długich (od 800 m i dłuższych),

zawodnicy rozpoczynają rywalizację ze startu wysokiego.

Zapraszam Was na krótką rozgrzewkę, a w niej do kilku ćwiczeń jak prawidłowo stosować start wysoki.

Powodzenia ;)

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ldyh36J16ENbgY342vsGs9ZLP4APFoAtsBYJA2CvH52CniRps> - kliknij

*Pozdrawiam Tomasz Graczyk*