

Wychowanie fizyczne

Klasa VI a

11-15.05.2020r.

Temat 1: Lekkoatletyka – start niski

Start niski wykonuje się na dystansach krótkich do 400m.



Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jedno nogą na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni. „gotów”:
- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne
- Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni. „strzał”:
- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
- Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
- Noga zakroczonej zostaje energicznie przeniesiona w przód

• Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami /
W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.

<https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8>-kliknij

Temat 2: Doskonalenie techniki odbić piłki siatkowej.

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=DU50A6s-Kkc>-kliknij

Poniżej przesyłam link do ćwiczeń. Ćwiczenia są stopniowane (coraz trudniejsze).
Dopiero kiedy poprawnie wykonamy ćwiczenie 6 razy przechodzimy do następnego. Możemy trenować z piłką do siatkówki bądź piłką gumową.

Materiał filmowy:

https://youtu.be/E_L0JcYJE2g-kliknij

Temat 3: Piłka nożna-doskonalenie przyjęć piłki wewnętrzna i zewnętrzna częścią stopy.

Ćwiczenia do dzisiejszej lekcji możesz wykonać w domu (lekką piłką) lub na podwórku. Zachęcam do ćwiczeń na świeżym powietrzu.

1. Rozgrzewka:

a) ćwiczenia w truchcie:

- krok dostawny prawa/lewa strona,
- przeplatanka prawa/lewa strona,
- bieg z wysokim unoszeniem kolan,
- bieg z uderzaniem nogami o pośladki,
- skłony z przysiadem – zbieranie grzybów.

2. Ćwiczenia główne: (zaproś do tych ćwiczeń rodzeństwo lub kogoś dorosłego)

- podania i przyjęcia piłki w parach wewnętrzną częścią stopy,
- podania i przyjęcia piłki w parach zewnętrzną częścią stopy,
- strzały do dowolnej bramki wewnętrzną częścią stopy,
- strzały do bramki zewnętrzną częścią stopy.

3. Ćwiczenia rozciągająco - rozluźniające:

- siad klęczny – skłon japoński,
- siad klęczny – skręt w prawo – skłon japoński, zmiana stron.

Materiał filmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=RipmK5cATEM-kliknij>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=48&v=3RNfaIW5k1g&feature=emb_logo-kliknij

<https://wychowaniefizyczne.net/trening-pilki-noznej-1-cwiczen-doskonalacych-uderzenie-i-przyjecie-pilki-wewnetrzna-czescia-stopy/-kliknij>

Zadanie do wykonania

Napisz notatkę o swoim ulubionym sportowcu. W notatce należy zamieścić imię i nazwisko sportowca, jaką dyscyplinę uprawia, dlaczego mi imponuje, co w nim cenię. Notatka może być wykonana długopisem czytelnie na kartce lub na komputerze. Wykonaną pracę lub zdjęcie prześlij na adres mailowy: andrzejkosinski-78@wp.pl lub Messenger.

W temacie maila wpisz swoje imię, nazwisko i klasę. Na prace czekam do 15 maja 2020r. do godz. 15:00. Praca podlega ocenie.

Temat 4: Gry i zabawy ruchowe w terenie.

Aktywność fizyczna to nie tylko zestawy ćwiczeń, to także kontakt z przyrodą i środowiskiem, które wpływa korzystnie na człowieka. Dlatego na dzisiejszej lekcji prezentuję Wam trening na świeżym powietrzu.

Zobacz film przedstawiający przykładowy trening siłowo-sprawnościowy w lesie z wykorzystaniem naturalnych przeszkód:
<https://youtu.be/f5s7WZgVVOE-kliknij>

Trening możemy wykonywać również na własnym podwórku.

Powodzenia 😊

