

Wychowanie fizyczne- klasa IV

18.05.2020r. - 22.05.2020r.

20.05.2020r. Temat: Nauka skoku rozkrocznego przez kozła.

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.

Dzisiaj troszeczkę się poroziągajmy 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 - kliknij tutaj

Dzisiaj zajmiemy się metodyką skoku rozkrocznego przez kozła..

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 przyrządem wyprost tułowia. Lądowanie do półprzysiadu, ramiona w górę. Skok rozkroczny jest stosunkowo łatwym skokiem, trudność wykonania zależy od wysokości przyrządu, odległości ustawienia odskoczni i odbicia z rąk.

Film pokarze Tobie jak poprawnie wykonać skok rozkroczny przez kozła.

https://www.youtube.com/watch?v=_qzTtxhIEDg – kliknij

Zadanie do wykonania

Wykonaj notatkę, w której w kilku zdaniach napiszesz: Co to jest „lekkoatletyka”. Notatka może być wykonana długopisem czytelnie na kartce, jak również na komputerze. Wykonaną pracę lub jej zdjęcie proszę przesać do 22.05.2020r. na maila kowal73pl@gmil.com lub messengerem.

21.05.2020r. Temat: Kształtowanie koordynacji ruchowej.

Koordynacja ruchowa to fundament, na którym opiera się Wasza sprawność fizyczna, dlatego na dzisiejszej lekcji skupimy się na tym właśnie elemencie. Zapoznaj się z filmikiem i wykonaj każde ćwiczenie do momentu aż uznasz, że robisz to dobrze :)

https://www.youtube.com/watch?v=yi3qPhzOv1M&feature=emb_logo – kliknij

22.05.2020 r. Temat: Rozwijamy swoje zdolności twórcze w ćwiczeniach przy muzyce.

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 rozgrzewki. Rozgrzewkę jaką przygotowałem na dzisiaj to turbo rozgrzewka zapraszam do ćwiczenia.

A oto link: https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U&feature=youtu.be – kliknij

Improwizacje ruchowe przeprowadza się indywidualnie, w małych grupach, jak i w całym zespole. Mogą one być swobodne lub poddane pewnej dyscyplinie ruchowo – formalnej. Improwizacje grupowe mogą być spontaniczne (interakcje zachodzące pomiędzy poszczególnymi osobami są przypadkowe) lub kształtowane według założeń wykonawczych, formalnych i treściowych. Zadania improwizacji ruchowej są więc drogą do rozumienia „języka dźwięków”. Improwizacje ruchowe umożliwiają poznanie własnego ciała, wzrostu samoświadomości oraz większej samokontroli. Chciałbym abyście obejrzeni filmik, a następnie spróbowali razem z instruktorami poćwiczyli przy muzyce w prostym układzie ruchowym.

Oto link: <https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo&feature=youtu.be> – kliknij

22.05.2020 r. Temat: Technika startu niskiego.

Dzisiaj chcę Was zapoznać z techniką startu niskiego. W związku z tym zapraszam Was do obejrzenia poniższych filmików.

<https://www.youtube.com/watch?v=PICVJQP-6qU> - kliknij

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

Pozdrawiam
Tomasz Kowalczyk

