

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

18-22.05.2020r.

Klasa VI a

## TEMAT 1: Biegi szybkościowe na krótkich odcinkach.

### Rozgrzewka

Ćwiczenia w biegu:

- minuta truchtu,
- krążenia ramion w przód i w tył,
- skipy: A, B, C,
- krok skrzyżny, krok odstawno-dostawny,
- ćwiczenia w podskokach,
- bieg tyłem.

Ćwiczenia w miejscu:

- skrety tułowia w prawo i w lewo,
- ruchy okrężne biodrami w jedną i w drugą stronę,
- skłony w prawo i w lewo oraz w przód i w tył,
- wykroki.

### Część główna:

- wieloskoki – prawa, lewa noga 3 serie,
- energiczne wyskoki obunóż 3 serie,
- skoki w dal z miejsca 3 serie,
- przeskoki przez przeszkodę (np. koszulka, but) 3 serie,
- start niski odcinek ok. 10 m. - 5 serii,
- 10 ugięć ramion w podporze przodem (pompki) 3 serie,
- 3 serie po 10 podskoków z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej w miejscu (gdy tylko lądujesz, wybujaj się do następnego podskoku, nie rób przerwy między skokami),
- bieg sprinterski ok. 40 – 50 metrów powrót w marszu 4 serie (pamiętaj, żeby wszystkie odcinki biegać w równym bardzo szybkim tempie),
- 2 minuty truchtu.

### Część końcowa:

4 minutowe rozciąganie w siadzie, pomoże to w regeneracji organizmu i zapobiegnie kontuzjom.

## **TEMAT 2: Piłka ręczna. Doskonalenie podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu.**

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=cT-XqKprAkI>

Materiał filmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY>

<https://www.youtube.com/watch?v=5Qd2ZA834qc>

Wykonaj 10 minutowy sprawnościowy zestaw na całe ciało:

<https://www.youtube.com/watch?v=7s2QxhHUG9s&feature=youtu.be>

## **TEMAT 3: Ćwiczenia całego ciała przy muzyce.**

Witajcie uczniowie. Dzisiaj ćwiczyć będziecie z trenerem fitness Moe Jones, podkrećcie głośniki i do dzieła, przed Wami 15 minut rytmicznych ćwiczeń przy muzyce.

Do treningu potrzebne jest trochę miejsca(dywan), sprawne głośniki i woda do picia (na koniec).

Materiał filmowy:

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&feature=youtu.be)

## **TEMAT 4: Piłka nożna. Doskonalenie kontroli nad piłką.**

Materiał filmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=FgaxzwL7G-g>

Obejrzyj film a następnie ćwicz razem z prowadzącym, wykonaj zestaw ćwiczeń 2 razy pamiętając, że ćwiczysz w domu. Zachowaj szczególną ostrożność aby nic nie uszkodzić. Jeśli masz podwórko lub możliwość wykonaj ćwiczenia na świeżym powietrzu.

## 1. Rozgrzewka

- bieg w miejscu, pajacyki,
- skip A, skip C,
- krążenia ramion przód i tył, wymachy ramion przed sobą i nad głowę,
- podpór przodem, następnie naprzemienne przeskoki lewej i prawej nogi w pozycji wykroku podpartego,
- skręty tułowia stojąc,
- wymachy nogi w przód i tył, wymachy nogi na boki.

## 2. Część główna

- Skip A na piłce,
- Przetaczanie piłki bokiem prawą (P) i lewą (L) nogą (N),
- Prowadzenie piłki między nogami przodem i tyłem,
- Zwód wokół piłki P i L N,
- Zmiana kierunku biegu, wycofanie podeszwą,
- Zmiana kierunku biegu z balansem ciała,
- Zamarkowanie strzału i zagranie drugą nogą,
- Przełożenie piłki między nogami i szybki start,
- Zamarkowanie strzału i zmiana kierunku biegu z użyciem wewnętrznej części stopy,
- Prowadzenie piłki na zmianę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy,
- Prowadzenie piłki na wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy PN,
- Prowadzenie piłki na wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy LN,
- Zamarkowanie podania w jedną stronę i odprowadzenie w drugą P i L N,
- Przełożenie nogi nad piłkę i zagranie piłki drugą nogą,
- Ruletka - obrót na piłce,
- Balans ciała w jedną stronę i odprowadzenie w drugą,
- Przetoczenie piłki w jedną stronę i szybki start z powrotem po zagranie piętą,
- Prowadzenie piłki między nogami przodem i tyłem.

## 3. Część końcowa

- W leżeniu na plecach podaj piłkę z rąk do nóg i odwrotnie, dotknij piłką do podłoża 20 razy,
- W leżeniu na plecach 20 oddechów wciągnij brzuch-wdech powoli nosem, wypchnij brzuch -wydech powoli ustami, piłkę trzymaj oburącz na klatce piersiowej.

Powodzenia