

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

Klasa III a

01-05.06.2020 r.

## **Temat 1: Ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.**

Koordynacja ruchowa to niezwykle ważna umiejętność. Pozwala na utrzymanie równowagi, odpowiada za zręczność i zwinność, a także minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji. Koordynację ruchową trenuje się za pomocą ćwiczeń i powinno się to robić już w najmłodszym wieku.

Wykonaj ćwiczenia na koordynację ruchową:

### 1. Jaskółka

Jaskółka to ćwiczenia wykonywane jedno nogą. Polega na wyciągnięciu rąk przed siebie podczas stania na jednej nodze.

### 2. Skipy

Skipy to ćwiczenia, które wykorzystuje się podczas kształtowania siły biegowej. Skipy idealnie rozwijają koordynację ruchową, ponieważ podczas ich wykonywania używamy siły nóg i rąk, a do tego musimy dynamicznie się przemieszczać.

### 3. Skoki na skakance

Skoki na skakance doskonale kształtują koordynację ruchową. Podczas skakania na skakance można stale zwiększać intensywność tego ćwiczenia i stosować różne ciekawe triki i utrudnienia, jak skakanie na jednej nodze lub skakanie z krzyżowaniem skakanki.

Zapoznaj się z innymi ćwiczeniami koordynacji ruchowej.

Materiał filmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo>

## **Temat 2: Improwizacja ruchowa do wybranej muzyki.**

Ćwiczenia koordynacyjno- ruchowe przy muzyce; doskonalenie koordynacji ruchowo- słuchowej. Kształcenie poczucia rytmu, wyobraźni muzycznej i ekspresji ruchowej ucznia. Usprawnianie procesów pobudzania i hamowania. Wzmocnienie równowagi ciała, polepszenie koordynacji lewa – prawa strona ciała, rozładowanie zmęczenia i napięcia, kształcenie zdolności rytmiczno – tanecznych.

Rozgrzewka:

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

Układy do przećwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>

### Temat 3: Rozwijamy zdolności motoryczne – siła i wytrzymałość.

Wzmocnienie siły mięśni brzucha i ich wytrzymałości.

Zadania do wykonania:

1. Rozgrzewka:

- trucht w miejscu – 1 minuta,
- krążenia ramion w przód, w tył, naprzemiennie w przód i w tył,
- krążenia głowy,
- wymachy ramion w płaszczyźnie poziomej i pionowej,
- skręty tułowia – nogi w rozkroku, ramiona wyprostowane, podniesione w bok do wysokości barków, wzrok skierowany za ręką z tyłu – 30 sekund,
- skrętoskłony tułowia – pozycja jw. Prawa ręka dotyka lewej stopy i odwrotnie,
- krążenia bioder – 30 sekund,
- krążenia stawów kolanowych – 10 sekund do wewnątrz/ zewnątrz/ oba w prawo/ oba w lewo,
- krążenia stawów skokowych i nadgarstkowych,
- 10 pajacyków, 10 wyskoków z uniesieniem kolan do klatki piersiowej.

2. Część główna: podane ćwiczenia wykonujemy w określonej kolejności, powtarzamy je wszystkie 4 razy (4 serie), w pierwszej serii każde ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund i 30 sekund odpoczywamy, w drugiej serii ćwiczenia wykonujemy przez 35 sekund i 25 odpoczywamy, w trzeciej serii ćwiczenia wykonujemy przez 40 sekund i odpoczywamy 20 i w ostatniej serii ćwiczenia wykonujemy przez 45 sekund i odpoczywamy 15 sekund. Po każdej serii czyli po wykonaniu 4 ćwiczeń odpoczywamy 1 minutę,

- leżąc tyłem (na plecach), ramiona wzdłuż tułowia, unosimy wyprostowane nogi do kąta prostego w biodrach następnie opuszczamy i zatrzymujemy zanim stopy dotkną podłogi,
- brzuszki skrętne – leżąc tyłem kolana i biodra zgięte do kąta prostego, dłonie splecione na karku, naprzemiennie dotykamy prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana,
- nożyce poziome.

3. Część końcowa – rozciąganie:

- leżąc przodem (na brzuchu) opieramy dłonie na podłożu, prostujemy ręce i kierujemy wzrok na sufit (biodra jak najbliżej podłoża),
- skłony tułowia.

**Pamiętajcie o odpowiednim stroju, rozgrzewce przed ćwiczeniami, bezpieczeństwie i obecności kogoś dorosłego.**

Powodzenia. Andrzej Kosiński