

# Wychowanie fizyczne- klasa IV

01.06.2020r. - 05.06.2020r.

## 03.06.2020r. Temat: Skok w dal techniką naturalną.

Krótkie przypomnienie... Skok w dal to konkurencja lekkoatletyczna. Zawodnicy wykonują rozbieg, odbicie z jednej nogi i lądowanie w piaskownicy. Skoczek odbija się z belki, zaś na jej krawędzi znajduje się tzw. plastelina (na naszej skoczni: deska). Jest to listwa, która jest bardzo ważna- to ona pokazuje czy skok jest poprawny, czy też spalony. O tym decyduje pozostawiony ślad. Jeśli skoczek dotknie butem plasteliny (piasek), skok jest nieważny. Pomiar skoku wykonywany jest od linii między plasteliną a belką, aż do ostatniego śladu na piasku. Wynik skoku mierzony jest pod kątem prostym. To tyle.... a teraz teorię zamieniamy w praktykę: rozgrzewka i kilka ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal :)

<https://ewf.h1.pl/student/?token=zd8lhMUbeSZxNAhHrRrfPJnBK1UXJRNJF2tqtPWxo5a1QijXxC> –kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=trrUXyyNTz8> –kliknij

Poniżej krótki filmik jak wygląda technika skoku w dal. Jak wrócimy do szkoły to poskaczemy :)

[https://www.youtube.com/watch?v=QofBgXXNqHA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=QofBgXXNqHA&feature=emb_logo) –kliknij

## 04.06.2020r. Temat: Utrwalenie podstawowych przepisów zespołowych gier sportowych- PIŁKA SIATKOWA.

Na początek rozgrzewka:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=hNUNLxiSxrCbcUPU9Ehu0hG1Z0aTBHJkewHd9iWnq6DwFJfliq> -kliknij

Teraz przypomnimy sobie podstawowe przepisy piłki siatkowej. Umożliwi Wam to poniższa prezentacja.



## **05.06.2020r. Temat: Technika biegu krótkiego.**

Dzisiaj zajmiemy się biegami na krótkich dystansach zwanych również biegami sprinterskimi bądź krótko sprintami. Zapraszam do obejrzenia filmiku, który przybliży Wam rodzaje oraz technikę biegów krótkich.

[https://www.youtube.com/watch?v=xwNHnCC-fAM&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=xwNHnCC-fAM&feature=emb_title) –kliknij

## **05.06.2020r. Temat: Utrwalenie podstawowych przepisów zespołowych gier sportowych- PIŁKA KOSZYKOWA.**

Dzisiaj przypomnimy sobie i utrwalimy podstawowe wiadomości z piłki koszykowej. Poniżej zamieściłem linki do filmu pt. "Wszystko co musisz wiedzieć o koszykówce" oraz prezentacji pt. " Podstawowe przepisy gry w koszykówkę". Pomoże to Wam utrwalić wiadomości.

Na początek rozgrzewka i ćwiczenia oswajające z piłką:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qBAYtQ6MZ3K0QGOwjyq9oqLKaG2RHdnVh0p2sGsPFMzDVP7RWI> –kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=wEWImz-dd04> - kliknij

*Pozdrawiam  
Tomasz Kowalczyk*