

Wychowanie fizyczne- klasa V b

08.06.2020r. - 10.06.2020r.

08.06.2020r. Temat: Doskonalimy technikę rzutów wybranym przyborem – piłeczka palantowa.

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.

Obecnie mamy piękna pogodę więc ćwiczenia te możesz wykonać na świeżym powietrzu na podwórku, tarasie lub w innych miejscach.

- krążenie ramionami w przód
- krążenia ramionami na przemian
- krążenie ramionami w tył jednocześnie
- skip A
- skip C
- marsz w miejscu
- krążenie tułowia
- skrętoskłony.

[MATERIAŁ DO LEKCJI](#) – kliknij

09.06.2020r. Temat: Animal flow - pozycja pierwsza: małpa.

Animal flow jest to innowacyjny system treningowy, oparty na ćwiczeniach, imitujących ruchy zwierząt. Poszczególne pozycje łączy się w sekwencje tworzące płynne flow. Jest to trening zawierający elementy siłowe poprawiające mobilność, elastyczność, stabilizację i koordynację. Dzisiaj poznamy pierwszą pozycję: małpy. Postarajcie się skupić na wykonywanych ćwiczeniach i wykonujcie je wspólnie z prowadzącą. Ćwiczenia należy wykonać co najmniej 3 razy. Powodzenia

<https://ewf.hl.pl/student/?token=gALK7v9lZIntbZeRBAr7heOhwBBjwISC9mSoGhObVG1lFyvJyZ> -kliknij

09.06.2020r. Temat: Animal Flow - pozycja druga: bestia.

Już wiecie co to jest Animal Flow. Na poprzedniej lekcji poznaliście pierwszą pozycję treningową, teraz kolej na poznanie następnej, a jest to bestia. Brzmi groźnie jednak jest to podstawowa pozycja w Animal Flow, która ma na celu odciążenie kręgosłupa oraz wzmacnianie kończyn. Bardzo dobrze też wpływa na uaktywnienie dwóch półkul mózgowych. Jak widzicie to same dobrodziejstwa dla naszego organizmu. Bardzo proszę, aby ćwiczenia wykonać co najmniej 3 razy.

<https://ewf.hl.pl/student/?token=9P7S0gvJamoviegI0KAwY2rWQFZbxGL7KMDyYeBTRwrtcpWsZP> -kliknij

Pozdrawiam Tomasz Graczyk