

Wychowanie fizyczne klasa III a

27.04.2020r.-30.04.2020 r.

Temat 1. Ćwiczenia ze skakanką.

Drodzy uczniowie.

W tym tygodniu przygotowałem Wam ćwiczenia i zabawy ze skakanką. Skakanka jest jednym z najtańszym przyborem do ćwiczeń. Jeżeli ktoś nie posiada skakanki może ją wykonać we własnym zakresie. Do zrobienia skakanki wystarczy sznur lub linka. Ćwiczenia na skakance to doskonały trening ogólnorozwojowy, angażujący praktycznie całe ciało. Ćwiczenia wykonywane na skakance kształtują koordynację ruchową, zwinność, szybkość, skoczność, orientację przestrzenną. Skakanka w dłonie i zacznij ćwiczyć skacząc:)

<https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>

Temat 2: Improwizacja ruchowa do wybranej muzyki.

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfkM7f8>

Układy do przećwiczenia:

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

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

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

Pozdrawiam
Andrzej Kosiński