

Wychowanie fizyczne klasa VI a

27-30.04.2020 r.

Temat 1: Zabawy oswajające z piłką ręczną.

Cel i opis lekcji: Kształtowanie szybkości i koordynacji ruchowej, sprawności specjalnej do piłki ręcznej, znaczenie poprawnego wykonania ćwiczenia przez ucznia.

Rozgrzewka:

- W staniu krążenie ramion w przód i w tył.(10x w przód, 10x w tył)
- W staniu skłony w przód, nogi wyprostowane, ręce dotykają stóp.(wytrzymać 3 sek. 5x)
- W staniu w małym rozkroku –luźne skręty tułowia , wodzenie wzrokiem za rękoma.(5 na jedną stronę 5 na drugą stronę)
- W siadzie klęcznym –opad tułowia w przód-mycie podłogi. (5x)
- W siadzie skrzyżnym –skłony głową w prawo ,lewo, w przód, w tył.(5 na jedną stronę 5 na drugą stronę)
- W leżeniu na plecach –naprzemienne unoszenie nóg do góry, pupa leży na podłodze.(20sek.)
- W leżeniu na brzuchu-unoszenie rąk i barków do góry „Patrzeć przez lornetkę.(10x)
- W leżeniu na plecach –oddychanie nosem (wdech i wydech 3 razy).

Z piłkami (jeżeli nie posiadacie piłek możecie wykorzystać rolkę papieru toaletowego, piłkę do tenisa):

- Podrzucanie piłki w górę i chwyt oburącz i jednorącz w miejscu, w chodzie, w biegu.(8x)
- Rzut piłki w górę i chwyt po wykonaniu obrotu, kilkakrotnym klaśnięciu, wykonaniu siadu skrzyżnego, przysiadu podpartego.(8x)
- Stanie w rozkroku, skłon tułowia w przód i rzut piłki tak, aby spadła z przodu.(8x)
- W staniu rzucenie piłki pod kolanem nogi wzniesionej i złapanie oburącz.(8x)
- W siadzie-nogi lekko ugięte w kolanach, piłka między stopami-podrzucanie piłki stopami i łapanie jej rękoma.(8x)
- Siad skrzyżny-podrzucanie piłki z ręki do ręki nad głową.(8x)
- W leżeniu przodem-okrężne podawanie piłki z ręki do ręki.(8x)

Oczywiście trochę emocji dla Was pod tytułem – „Piłkarze ręczni Mistrzowie Horrorów”.

<https://www.youtube.com/watch?v=2azPhS-HaxU>

Temat 2: Ćwiczenia przy muzyce –wzmacniamy mięśnie brzucha.

Cel i opis lekcji: Doskonalenie koordynacji ruchowo- słuchowej. Kształcenie poczucia rytmu, wyobraźni muzycznej i ekspresji ruchowej ucznia. Wzmacnianie mięśni brzucha.

Rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=rx2FMIlf8sGU>

Po rozgrzewce wykonaj następujące ćwiczenia:

Leżenie tyłem „rowerek” 2×45ś

Z leżenia tyłem przejścia do leżenia przetrzutowego 2x 30 powtórzeń

Siad równoważny 2x45s

W leżeniu tyłem „nożyce” pionowe 2x45s

Na zakończenie wykonaj swoje 3 ulubione ćwiczenia rozciągające.

Temat 3: Wspomaganie prawidłowej postawy ciała.

Postawa stabilna – to ta, która utrzymuje nasze ciało w odpowiedniej linii i przy minimalnym wydatku energetycznym. Żeby ją osiągnąć, należy utrzymać kręgosłup bez żadnych skrzywień bocznych.

Cechy prawidłowej postawy ciała dziecka w wieku szkolnym:

- a) lekko spłaszczona klatka piersiowa, co powoduje za-okrąglenie barków,
- b) mniej wypukły brzuch,
- c) wyraźniejsza lordoza lędźwiowa,
- d) proste nogi, mniejsze zgięcie stawów biodrowych i kolanowych,

e) stopy prawidłowo wysklepione – brak płaskostopia.

Ćwiczenia które wzmacniają kręgosłup.

1. Przywodzenie łokcia do kolana w klęku podpartym. Zaczynamy w klęku podpartym. Dłonie trzymamy pod barkami, na szerokości ramion, kolana pod kątem prostym. Trzymamy głowę neutralnie (patrzmy w podłogę), mocny brzuch, a plecy proste, nie pozwalając na ich zbyt mocne wygięcie. Prostujemy lewą nogę i przeciwległą rękę, po czym przywodziśmy kolano lewej nogi i łokieć prawej ręki do siebie, mocno spinając brzuch. Powtarzamy ćwiczenie po 10 razy na każdą stronę.

2. Kładziemy się na brzuchu, prostujemy obie ręce i wyciągamy je przed siebie. Nie zadzieramy głowy – patrzmy w podłogę. Podnosimy klatkę piersiową nad podłogę, mocno pracując mięśniami pleców, pośladki natomiast mogą być luźne bądź spięte. Stopy leżą na podłodze. Trzymając ręce, głowę i klatkę piersiową nad podłogę, przenosimy obie proste ręce na bok i dotykamy dłońmi bioder, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy po 7 powtórzeń.

3. Kładziemy się na brzuchu, głowę opieramy o przedramiona, patrzmy w podłogę. Na zmianę podnosimy nad podłogę prawą i lewą nogę. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy po 7 powtórzeń na każdą nogę.

4. Kładziemy się na brzuchu, dłonie splatamy za głową, patrzmy w podłogę. Stopy trzymamy razem. Jednocześnie podnosimy barki i stopy nad podłogę, pracując mięśniami pleców i pośladków. Wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy po 7 powtórzeń.

<https://www.hellozdrowie.pl/artukul-5-cwiczen-na-wzmocnienie-kregoslupa/>

Pozdrawiam
Andrzej Kosiński