

## Wf klasa VI b – 7 tydzień (27-30.04.2020r.)

W tym tygodniu przygotowałam Wam trzy propozycje tematów. Nie zadaję nic nowego. Proszę o przysłanie zaległych zadań osoby, które tego nie zrobiły. Przed nami kolejny miesiąc lekcji na odległość. Pamiętajcie, że w czerwcu trzeba będzie wystawić oceny również z wf-u. uczniowie wykonujący zadania nie mają powodów do zmartwień. Nie mogę tego powiedzieć o tych, którzy nic nie robią (a są tacy!?). Zapraszam do lekcji. Kolejność możecie wybrać sobie dowolnie.

### **Temat 1: Lekkoatletyka – krótka charakterystyka i konkurencje lekkoatletyczne.**

**Lekkoatletyka** (także lekka atletyka) – jedna z najstarszych dyscyplin sportu, oparta na naturalnym ruchu.

Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty, pchnięcia i chód mają swój początek w zachowaniach pradawnych ludzi. Były one w naturalny sposób uprawiane i trenowane przez człowieka, który musiał biegać, skakać przez przeszkody terenowe oraz rzucać oszczepem czy kamieniem. Z biegiem lat, dla rozrywki, człowiek zaczął stosować różne formy rywalizacji i wtedy obok sportów walki pojawiły się konkurencje lekkoatletyczne.

Starożytni Grecy podczas swoich igrzysk wprowadzili konkurencje rzutu dyskiem i biegi na krótkim dystansie, nieco później skok w dal z miejsca. Bieg maratoński jest konkurencją olimpijską od czasów pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich, wprowadzono ją dla upamiętnienia wyczynu Filippidesa, który po zwycięstwie Greków nad Persami w bitwie pod Maratonem pobiegł do Aten zanieść tę nowinę.

### **Konkurencje lekkoatletyczne:**

#### biegi:

---

- sprinterskie: 60 m, 100 m, 200 m i 400 m,
- średnie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 mila, 2000 m,
- długie: 3000 m, 3000 m z przeszkodami, 5000 m i 10 000 m.
- przez płotki: 60 m, 100 m, 110 m, 400 m,
- uliczne: maraton (42 195 metrów), półmaraton i ultramaratony
- sztafetowe: 4 x 100 m, 4 x 400 m
- chód : 10 km, 20 km i 50 km,
- rzuty:
  - pchnięcie kulą,
  - rzut oszczepem,
  - rzut młotem,
  - rzut dyskiem,
- skoki:
  - skok wzwyż,
  - skok w dal,
  - trójskok,
  - skok o tyczce,
- wieloboje:
  - czwórbój lekkoatletyczny,
  - pięciobój lekkoatletyczny,
  - siedmiobój lekkoatletyczny,
  - dziesięciobój lekkoatletyczny.

## Niektóre konkurencje lekkoatletyczne:



Finisz sprintu na 100 m mężczyzn.



Bieg przez płotki na 110m mężczyzn.



Finisz biegu na 200m kobiet.



Sztafeta 4x400m mężczyzn.



Chód na 20km mężczyzn.



Skok wzwyż techniką flop.



Skok o tyczce.



Skok w dal.



Rzut oszczepem.



Rzut dyskiem.



Rzut młotem.



Pchnięcie kulą.

## **Temat 2: Gimnastyka – nauka wymyku i odmyku.**

Nie udało nam się wykonać na ocenę wymyku i odmyku na drążku. Spróbujemy nauczyć się wykonywać to ćwiczenie oglądając filmiki instruktażowe .

<https://www.youtube.com/watch?v=Yn2S0vW52TY> – kliknij

<https://www.youtube.com/watch?v=tkdFXXGV3rQ> – kliknij

Niektórzy z Was mają domową siłownię, niektórzy drążek zamontowany w futrynie drzwi, niektórzy trzepak do dywanów, itp. Do nauki tego ćwiczenia można wykorzystać siłownię napowietrzną czy place zabaw – oczywiście, kiedy będzie już można z nich korzystać.

Na razie ćwiczenia pomocnicze możecie wykonywać w domu. Jeśli obejrzelicie te filmiki przekonaliście się, że bardzo ważnymi elementami w wykonywaniu wymyku i odmyku jest silny brzuch, ręce i silne nadgarstki. Możecie przygotować się do wykonywania tych ćwiczeń pracując systematycznie na wzmacnianiu siły mięśni brzucha, ramion i nadgarstków. Nie rezygnujcie w razie niepowodzeń. Próbuje dalej. Ćwiczcie swoją wytrwałość. Pamiętajcie zawsze o rozgrzewce całego ciała aby zapobiec kontuzjom.

## **Temat 3: Ćwiczenia przy muzyce z elementami aerobiku.**

A teraz ćwiczenia przy muzyce – trening dla początkujących. Pamiętajcie, żeby robić przerwy pomiędzy lekcjami tzw. teoretycznymi. Uczęszczając do szkoły prawie codziennie macie wf. W domu również musicie robić przerwy między lekcjami, aby dotlenić organizm i odreagować zmęczenie psychiczne. Zapraszam do ćwiczeń. Oglądajcie filmik i ćwiczcie razem z instruktorką. Powtórzcie te ćwiczenia jeszcze w inne dni, może w niedzielę?

<https://www.bing.com/videos/search?q=%c4%86wiczenia+przy+muzyce&&view=detail&mid=F4ABDCAAAE2ACF8CC556F4ABDCAAAE2ACF8CC556&rvsmid=CCDBD66FA157648FC43ECCDBD66FA157648FC43E&FORM=VDQVAP> - kliknij