<u>Tematy do realizacji z wychowania fizycznego dla klas 4-8, do samodzielnej realizacji podczas przerwy w zajęciach szkolnych 20.04-24.04.2020.</u>

Poniżej zamieszczę tematy oraz przykładowe umiejętności , które powinniście kształtować, poprawiać ćwicząc indywidualnie w domu:

Klasa 4

Temat: Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe – 21.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie na rozgrzewkę skoki przez skakankę, spróbujcie pokonać dowolnym sposobem różne przeszkody (inwencja wasza własna, zorganizujcie sobie mini tor przeszkód, bezpieczny, poproście kogoś z rodziców lub starszego rodzeństwa o pomoc w zorganizowaniu takiego toru, zaproście również go do współzawodnictwa , zabawy, może być zorganizowany w domu lub np. na podwórku.)

Temat: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne (przewroty gimnastyczne) – 22.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie przewrót w przód z przysiadu podpartego lub półprzysiadu do przysiadu podpartego. Zorganizujcie sobie miejsce do ćwiczeń trochę przestrzeni jakiś materac lub coś innego, miękkiego na czym można wykonać przewrót np. podwójnie złożony koc. Ćwiczenie poprzedźcie rozciąganiem w siadzie rozkrocznym, prostym oraz koniecznie rozgrzejcie mięśnie obręczy barkowej, kark, szyję poprzez krążenia, ruchy rotacyjne, krążenia rąk, łokci i nadgarstków.

Temat: Skoki zawrotne przez ławeczkę – 22.04.2020

Umiejętności: Postarajcie się po klasycznej rozgrzewce , którą robimy na każdej lekcji wykonać skok zawrotny z odbicia z jednej nogi lub z odbicia obunóż. Możecie również wykonać tą techniką skoki zawrotne przez różne przeszkody terenowe nie koniecznie przez ławkę, szczególnie że nikt w domu pewnie nie posiada ławeczki gimnastycznej. Może więc do tego celu służyć inna ławka, skrzynia, stolik czy pochyły pień niewysokiego drzewa w ogrodzie. Każde ćwiczenie powinniśmy zakończyć rozciąganiem, regulacją oddechu, ogólnym uspokojeniem organizmu szczególnie po dwóch lekcjach następujących jedna po drugiej.

Temat: Układ gimnastyczny na ścieżce – 23.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne. Podobnie jak w poprzednich przypadkach przygotujcie sobie trochę wolnej przestrzeni i miękkie podłoże do wykonania przewrotu.

Klasa 5

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej – 20.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie wyrzut piłki oraz chwyt dowolnym sposobem, następnie starajcie się wykonać odbicie piłki najpierw sposobem dolnym, później sposobem górnym. Wykonujcie chwyty piłki, dokładne wyrzuty, oraz odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i

oburącz górnym kilkukrotnie 8-10 serii wyrzutów i odbić nie mniej niż 5 razy odbijamy w serii. Starajcie się zwiększać ilość odbić w serii. Ćwiczenia starajcie się wykonać na zewnątrz.

Temat: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne (przewroty gimnastyczne) – 24.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie przewrót w przód z przysiadu podpartego lub półprzysiadu do przysiadu podpartego. Zorganizujcie sobie miejsce do ćwiczeń trochę przestrzeni jakiś materac lub coś innego, miękkiego na czym można wykonać przewrót np. podwójnie złożony koc. Ćwiczenie poprzedźcie rozciąganiem w siadzie rozkrocznym, prostym oraz koniecznie rozgrzejcie mięśnie obręczy barkowej, kark, szyję poprzez krążenia, ruchy rotacyjne, krążenia rąk, łokci i nadgarstków.

Klasa 6

Temat: Ćwiczenia mięśni posturalnych, ćwiczenia koordynacji ruchowej – 21.04.2020

Umiejętności: Najpierw wykonajcie całą rozgrzewkę podobnie jak podczas lekcji zacznijcie od truchtu w miejscu wewnątrz lub jeżeli to możliwe na zewnątrz domu w ogrodzie lub innym miejscu w okolicy waszego miejsca zamieszkania, następnie w truchcie krążenia ramion, bieg krokiem dostawnym, skip A,B,C,. Następnie wykonajcie ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne tj. postawa zasadnicza – skłony tułowia do podłoża na nogach wyprostowanych, krążenia tułowia w opadzie w przód, wygięcie tułowia w tył w rozkroku, krążenia bioder, w leżeniu tyłem spięcia i wznosy tułowia (brzuszki), ugięcia ramion w podporze przodem 4 serie po 10 ugięć, na koniec 10 minut ćwiczeń rozciągających w siadzie rozkrocznym i kilka ćwiczeń oddechowych.

Temat: Układ gimnastyczny na ścieżce – 23.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne. Podobnie jak w poprzednich przypadkach przygotujcie sobie trochę wolnej przestrzeni i miękkie podłoże do wykonania przewrotu.

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej – 24.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie wyrzut piłki oraz chwyt dowolnym sposobem, następnie starajcie się wykonać odbicie piłki najpierw sposobem dolnym, później sposobem górnym. Wykonujcie chwyty piłki, dokładne wyrzuty, oraz odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i oburącz górnym kilkukrotnie 8-10 serii wyrzutów i odbić nie mniej niż 5 razy odbijamy w serii. Starajcie się zwiększać ilość odbić w serii. Ćwiczenia starajcie się wykonać na zewnątrz.

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami mini koszykówki – 24.04.2020

Umiejętności: Rozgrzewka klasyczna do gier zespołowych, trucht w miejscu lub na niewielkiej przestrzeni przed domem, doskonalenie koordynacji poprzez kozłowanie piłką ręką lewą oraz ręką prawą, wyrzuty piłki do góry oraz chwyty, doskonalenie rzutu piłką do wyznaczonego celu, najlepiej do zamocowanego gdzieś kosza , lub innego rodzaju celu tj. obręcz, koło gimnastyczne czy inny cel imitujący kosz do koszykówki.

Klasa 7

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej – 20.04.2020

Umiejętności: Rozgrzewka do gier zespołowych, trucht, bieg krokiem dostawnym, skip A,B,C, krążenia ramion w truchcie , ugięcia ramion w podporze przodem, wznosy tułowie w leżeniu tyłem, przysiady 3 serie po 10 oraz skłony z pogłębieniem 3 minuty. Po rozgrzewce i ćwiczeniach mięśni posturalnych wykonujemy kozłowanie piłką, podanie do drugiej osoby, rodzeństwa, rodzica , następnie wykonujemy prowizoryczną bramkę do której wykonujemy rzuty z miejsca, z biegu przynajmniej 3-4 kroki oraz rzut z przeskokiem. Jeżeli nie mamy możliwości wykonania ćwiczeń na zewnątrz ograniczamy się do rozgrzewki kozłowania oraz podań i chwytów piłki.

Temat: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne (przewroty gimnastyczne) – 23.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie przewrót w przód z przysiadu podpartego lub półprzysiadu do przysiadu podpartego. Zorganizujcie sobie miejsce do ćwiczeń trochę przestrzeni jakiś materac lub coś innego, miękkiego na czym można wykonać przewrót np. podwójnie złożony koc. Ćwiczenie poprzedźcie rozciąganiem w siadzie rozkrocznym, prostym oraz koniecznie rozgrzejcie mięśnie obręczy barkowej, kark, szyję poprzez krążenia, ruchy rotacyjne, krążenia rąk, łokci i nadgarstków.

Temat: Skoki zawrotne przez ławeczkę – 23.04.2020

Umiejętności: Postarajcie się po klasycznej rozgrzewce , którą robimy na każdej lekcji wykonać skok zawrotny z odbicia z jednej nogi lub z odbicia obunóż. Możecie również wykonać tą techniką skoki zawrotne przez różne przeszkody terenowe nie koniecznie przez ławkę, szczególnie że nikt w domu pewnie nie posiada ławeczki gimnastycznej. Może więc do tego celu służyć inna ławka, skrzynia, stolik czy pochyły pień niewysokiego drzewa w ogrodzie. Każde ćwiczenie powinniśmy zakończyć rozciąganiem, regulacją oddechu, ogólnym uspokojeniem organizmu szczególnie po dwóch lekcjach następujących jedna po drugiej.

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami mini koszykówki – 24.04.2020

Umiejętności: Rozgrzewka klasyczna do gier zespołowych, trucht w miejscu lub na niewielkiej przestrzeni przed domem, doskonalenie koordynacji poprzez kozłowanie piłką ręką lewą oraz ręką prawą, wyrzuty piłki do góry oraz chwyty, doskonalenie rzutu piłką do wyznaczonego celu, najlepiej do zamocowanego gdzieś kosza , lub innego rodzaju celu tj. obręcz, koło gimnastyczne czy inny cel imitujący kosz do koszykówki.

Klasa 8

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej – 21.04.2020

Umiejętności: Rozgrzewka trucht 5 minut, skłony tułowia w rozkroku na szerokość ramion kolana proste, skip A,B,C, ugięcia ramion w podporze przodem 4 x12 powtórzeń, leżenie tyłem wznosy tułowia 4 x 15 powtórzeń , krążenia stawy skokowe, kolana, biodra po 2 minuty na jeden rodzaj krążeń.

Następnie prowadzenie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem na niewielkiej przestrzeni (do ćwiczenia układamy sobie slalom lub wykorzystujemy przeszkody terenowe

znajdujące się w okolicy naszego domu). Kolejnym ćwiczeniem będzie doskonalenie uderzenia piłki na bramkę dowolnym sposobem. Do tego celu organizujemy sobie bramkę dowolnych rozmiarów, na zewnątrz , doskonalimy technikę oraz celność uderzeń różnymi sposobami.

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami mini koszykówki – 22.04.2020

Umiejętności: Rozgrzewka klasyczna do gier zespołowych, trucht w miejscu lub na niewielkiej przestrzeni przed domem, doskonalenie koordynacji poprzez kozłowanie piłką ręką lewą oraz ręką prawą, wyrzuty piłki do góry oraz chwyty, doskonalenie rzutu piłką do wyznaczonego celu, najlepiej do zamocowanego gdzieś kosza , lub innego rodzaju celu tj. obręcz, koło gimnastyczne czy inny cel imitujący kosz do koszykówki.

Temat: Układ gimnastyczny na ścieżce – 22.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne. Podobnie jak w poprzednich przypadkach przygotujcie sobie trochę wolnej przestrzeni i miękkie podłoże do wykonania przewrotu. Po przewrocie i wykonaniu ćwiczeń na mini ścieżce gimnastycznej wykonujemy stanie na rękach przy ścianie na miękkim podłożu, dodatkowo na zewnątrz budynku możemy wykonać przeskoki i skoki zawrotne na przeszkodach terenowych lub zaaranżowanym przez siebie mini torze przeszkód.

Temat: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne (przewroty gimnastyczne) – 24.04.2020

Umiejętności: Wykonajcie przewrót w przód z przysiadu podpartego lub półprzysiadu do przysiadu podpartego. Zorganizujcie sobie miejsce do ćwiczeń trochę przestrzeni jakiś materac lub coś innego, miękkiego na czym można wykonać przewrót np. podwójnie złożony koc. Ćwiczenie poprzedźcie rozciąganiem w siadzie rozkrocznym, prostym oraz koniecznie rozgrzejcie mięśnie obręczy barkowej, kark, szyję poprzez krążenia, ruchy rotacyjne, krążenia rąk, łokci i nadgarstków. Następnie wykonajcie ugięcia ramion w podporze przodem tzw. (pompki) 4 serie po 15 powtórzeń, przysiady 2 x 30 powtórzeń, oraz wznosy tułowia w leżeniu tyłem (brzuszki) 4 serie po 15 powtórzeń. Na koniec w leżeniu tyłem nożyce pionowe i poziome oraz ćwiczenia oddechowe, rozluźniające w leżeniu tyłem 3 min.

Pozdrawiam Wszystkich Życzę Dużo Zdrowia

Maciej Batorski