

## **Tematy z wychowania fizycznego dla klas 4-8, do samodzielnej realizacji podczas przerwy w zajęciach szkolnych 25- 29.05.2020.**

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

### **Klasa 4**

**Temat: Rozwijamy podstawowe umiejętności gimnastyczne –26.05.2020**

**Umiejętności:** Wykonajcie na rozgrzewkę , 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: Przewrót w przód i w tył - doskonalenie –27.05.2020**

**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. Deska, podpór przodem ugięcia ramion 4 serie po 8 powtórzeń.

**Temat: Ćwiczenia terenowe doskonalące skoczność – 27.05.2020**

**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: Doskonalenie poznanych elementów gry z zakresu piłki siatkowej –28.05.2020**

**Umiejętności:** Wykonajcie wyrzut piłki oraz chwyt dowolnym sposobem, następnie starajcie się wykonać odbicie piłki najpierw sposobem dolnym, później sposobem górnym. Wykonujcie chwyt piłki, dokładne wyrzuty, oraz odbicie piłki sposobem obręcz dolnym i obręcz górnym kilkakrotnie 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. Zagrywka piłki na celność do wyznaczonego celu.

## **Klasa 5**

### **Temat: – Doskonalenie uderzeń piłki głową oraz prostym podbiciem - 25.05.2020**

**Umiejętności:** Wykonajcie zagranie piłki oraz przyjęcie dowolnym sposobem, następnie starajcie się wykonać podbicie piłki najpierw prawą później lewą nogą podbiciem , później wyrzut piłki, podbicie piłki głową. Wykonujcie chwyt piłki, dokładne wyrzuty, oraz podbicie piłki prostym podbiciem oraz głową kilkakrotnie 8-10 serii wyrzutów i odbić nie mniej niż 5 razy odbijamy w serii. Starajcie się zwiększać ilość podbić w serii. Ćwiczenia starajcie się wykonać na zewnątrz. Doskonalcie poznane elementy gry.

### **Temat: Doskonalimy umiejętności gimnastyczne – 29.05.2020**

**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 ugięcia ramion w podporze przodem, deska 30s -1 min.6 serii.

## **Klasa 6**

### **Temat: Ćwiczenia doskonalące , kształtujące i wzmacniające mięśnie posturalne – 26.05.2020**

**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. Dodatkowo marsz 4-5 minut z wypadem tułowia na nogę wykroczną.

### **Temat: Doskonalenie umiejętności gimnastycznych – 28.05.2020**

**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. Starajcie się wykonać również przewrót w tył i połączyć obydwie przewroty w małym układzie gimnastycznym.

### **Temat: Gry i zabawy ruchowe doskonalące koordynację ruchową – 29.05.2020**

**Umiejętności:** Wykonajcie wyrzut piłki oraz chwyt dowolnym sposobem, następnie starajcie się wykonać odbicie piłki najpierw sposobem dolnym, później sposobem górnym. Wykonujcie chwyt piłki, dokładne wyrzuty, oraz odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i oburącz górnym kilkakrotnie 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: Koszykówka – doskonalenie poznanych elementów gry –29.05.2020**

**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 chwyt, 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, bramkę do piłki ręcznej lub nożnej.

## **Klasa 7**

### **Temat: Gry i zabawy sportowe – gry zespołowe –25.05.2020**

**Umiejętności:** Rozgrzewka do gier zespołowych, trucht, bieg krokiem dostawnym, skip A,B,C, krążenia ramion w truchcie , ugięcia ramion w podporze przodem, wznosy tułowia 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. Ćwiczenia rzutów piłki wykonujemy na zewnątrz budynku.

### **Temat: Gimnastyka podstawowa - doskonalenie – 28.05.2020**

**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. Na koniec deska 30s, ugięcia ramion w podporze przodem.

### **Temat: Doskonalenie zwinności i gibkości w ćwiczeniach gimnastycznych – 28.05.2020**

**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 zespołowe – technika, taktyka – 29.05.2020**

**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 chwyt, 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, dwa słupki imitujące bramkę do piłki ręcznej lub nożnej. Ćwiczenia doskonalące celność rzutu. Poprawiamy skuteczność, celność poprzez maksymalizację ilości powtórzeń rzutów.

## **Klasa 8**

### **Temat: Doskonalenie uderzeń piłki na bramkę dowolnym sposobem – 26.05.2020**

**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. Podbicia piłki nogą, kolanem , oraz głową. 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. Ćwiczenie w cyklu podstawowym powtarzamy kilkakrotnie.

### **Temat: Ćwiczenia doskonalące technikę w grach zespołowych – 27.05.2020**

**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 chwyt, 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, bramkę do piłki ręcznej lub nożnej organizujemy celem wykonania rzutów i uderzeń na celność do bramek.

### **Temat: Tworzymy indywidualny układ gimnastyczny – 27.05.2020**

**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. Na zakończenie wykonajcie kilka ćwiczeń siłowych, deska, podciąganie, ugięcia ramion w podporze.

### **Temat: Ćwiczenia kształtujące i ogólnorozwojowe - rozciągające –29.05.2020**

**Umiejętności:** Wykonajcie przewrót w przód z przysiadu podpartego lub półprzysiadu do przysiadu podpartego. 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. Deska 3 serie po 60s. Po zakończonych seriach ćwiczeń kładziemy ponownie szczególny nacisk na trzy serie

rozciągania w siadzie rozkrocznym, prostym oraz leżeniu tyłem i przodem. Regulujemy oddech, seria ćwiczeń oddechowych.

Pozdrawiam Wszystkich Życzę Dużo Zdrowia

Maciej Batorski