

## **Tematy lekcji wychowania fizycznego dla klas 4-8, do samodzielnej realizacji podczas przerwy w zajęciach szkolnych 08.06. – 10.06.2020.**

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

### **Klasa 4**

**Temat: Ćwiczenia kształtujące i ogólnorozwojowe – 09.06.2020**

**Umiejętności:** Zaczynamy od rozgrzewki, trucht ćwiczenia takie jak na słupkach klasyczna rozgrzewka. Rozciąganie w siadzie rozkrocznym. Leżenie tyłem wyjście do mostka. Leżenie przodem nożyce poziome , wznosy tułowia – brzuszki 4 serie po 10 powtórzeń. Ugięcia ramion w podporze przodem 4 serie po 10 powtórzeń. Skłony tułowia o nogach prostych, dłonie do podłoża pozycja wyjściowa nogi złączone lub niewielki rozkrok na szerokość ramion.

**Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej – 10.06.2020**

**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: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne ( przewroty gimnastyczne) –10.06.2020**

**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 5**

**Temat: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne ( przewroty gimnastyczne) –08.06.2020**

**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: Gry i zabawy ruchowe z elementami mini koszykówki – 09.06.2020**

**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.

## **Klasa 7**

**Temat: Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe – 08.06.2020**

**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.

## **Klasa 8**

**Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej – 09.06.2020**

**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 ogólnorozwojowe – 10.06.2020**

**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: Gry i zabawy ruchowe z elementami mini koszykówki – 10.06.2020**

**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.

Maciej Batorski