

## **Tematy z wychowania fizycznego dla klas 4-8, do samodzielnej realizacji podczas przerwy w zajęciach szkolnych 15-19.06.2020.**

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

### **Klasa 5**

**Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej – 15.06.2020**

**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 gimnastyczne – 19.06.2020**

**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: Ćwiczenia mięśni posturalnych, ćwiczenia koordynacji ruchowej – 19.06.2020**

**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 – 19.06.2020**

**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 7**

### **Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej – 15.06.2020**

**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.

### **Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami mini koszykówki – 19.06.2020**

**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 8**

### **Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej – 19.06.2020**

**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.

Pozdrawiam Wszystkich Życzę Dużo Zdrowia

Maciej Batorski