

Tematy lekcji wychowania fizycznego dla klas 4-8, do samodzielnej realizacji podczas przerw w zajęciach szkolnych 22.06. – 25.06.2020.

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

Klasa 4

Temat: Ćwiczenia kształtujące i ogólnorozwojowe – 23.06.2020

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 – 24.06.2020

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 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.

Temat: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne (przewroty gimnastyczne) – 24.06.2020

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.

Temat: Układ gimnastyczny na ścieżce – 25.06.2020

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. 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.

Klasa 5

Temat: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne (przewroty gimnastyczne) –22.06.2020

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 – 23.06.2020

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.

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej – 25.06.2020

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

Klasa 7

Temat: Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe – 22.06.2020

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 –25.06.2020

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.

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej – 25.06.2020

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 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.

Klasa 8

Temat: Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej – 23.06.2020

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 – 24.06.2020

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 – 24.06.2020

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.

Maciej Batorski