Wychowanie fizyczne 02.06.2020 Klasa VII

Temat 28: Zabawy rozwijające koordynację ruchową.

Uczeń: Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne. Koordynacja ruchowa– „określa zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów, przestawiania się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanie pojawiających się sytuacji ruchowych”.

Uwagi:

* przed zabawą przewietrz pokój lub ćwicz przy otwartym oknie
* ćwicz w stroju sportowym
* ćwiczenia wykonuj starannie
* zaproś do ćwiczeń rodziców, rodzeństwo.
* Drabinkę koordynacyjną możesz zrobić z 6 butów , w ostateczności jak się rodzice zgodzą to z 6 ręczników lub koszulek jak jest podane na filmie. Jesteście kreatywni przybory możecie wymyślić sami z różnych materiałów (bezpiecznych) dostępnych w domu.

Podaje linki do ćwiczeń. https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPy70 <https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo>

Wychowanie fizyczne 03.06.2020 Klasa VII

Temat 29: Zagraj w kółko i krzyżyk- poznajemy zabawy ruchowe.

Uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu. Zaproś do zabawy swoich domowników.

* Dostosuj sprzęt i miejsce zabawy do warunków domowych.
* Omów z dorosłymi zasady bezpieczeństwa.
* 0pis zabawy: <https://gryzabawy.pl/kolko-i-krzyzy/>

Do gry można wykorzystać różny sprzęt jeśli kółek nie macie, możecie użyć np. 6 kartek papieru A4, szmatki lub inny materiał.

Filmik instruktażowy: <https://www.youtube.com/watch?v=O1al9c4nATk>

Wychowanie fizyczne 04.05.2020 Klasa VII

Temat 30. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

CEL: zadaniem lekcji jest budowanie siły i wytrzymałości mięśni oraz poprawa koordynacji ruchowej. Dostosuj wysiłek do swoich możliwości! Możesz wydłużać przerwy lub w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie. Trening składa się z trzech części: rozgrzewki; części głównej, w której będziecie pracować nad siłą, wytrzymałością i koordynacją ruchową oraz części końcowej, czyli stretchingu.

W każdej części korzystajcie z filmików instruktażowych, aby poprawnie wykonywać ćwiczenia.

1.Rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=117s>

2. Część główna https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo&t=169s 3. Część końcowa – rozciąganie <https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

Wychowanie fizyczne 05.06.2020 Klasa VIII

Temat 31 „Odkryj kartę i ćwicz” – zabawa ruchowa.

Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała. Materiały do pracy dla uczniów: Rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U>

Zagraj w trzy gry: 1. Ruletka- wylosuj zadanie.

2. Odkryj Kartę i ćwicz. 3. Rozdaj kartę i ćwicz. Link do zabawy ruchowej https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/