

Nauka zdalna WF – 11.05 do 15.05

Moi drodzy w tym tygodniu proponuję wam takie lekcje z wychowania fizycznego.

1. Ćwiczenia oswajające z piłką – w tym temacie chciałbym zaprezentować wam zestaw przykładowych ćwiczeń z dowolną piłką które możecie wykonać w warunkach domowych.

2. Plank (deska) czyli trening całego ciała - ćwiczenie „deski” rozwija i tonuje różne części naszego ciała – od nóg przez pośladki, plecy i na brzuchu kończąc, dlatego w tym temacie chciałem wam zaprezentować jak prawidłowo wykonać to ćwiczenie oraz przedstawić jego różne warianty.

3. Poznajemy zestawy ćwiczeń na drabince koordynacyjnej – w tym temacie bardzo proszę o zapoznanie się z filmem, który prezentuje przykładowe ćwiczenia, które można wykonać przy użyciu drabinki koordynacyjnej. Na tym filmiku jest przedstawiony prosty sposób na stworzenie własnej drabinki koordynacyjnej która w zupełności zastąpi wam profesjonalną drabinę podczas ćwiczeń w domu.

4. Moja propozycja ćwiczeń na drabince koordynacyjnej – Ten temat jest zadaniem domowym dla was które będzie na ocenę. We wcześniejszym temacie zapoznaliście się z przykładowymi ćwiczeniami na drabince koordynacyjnej. Teraz przygotujcie swój własny zestaw ćwiczeń. Dodatkowo w dzienniku elektronicznym wyślę wam prezentację z zestawem różnych ćwiczeń na drabince, są tam ćwiczenia łatwe i trudne.

Załączniki dla każdego ucznia w dzienniku elektronicznym:

1. Filmy:

Ćwiczenia oswajające z piłką.

Ćwiczenie Plank – prawidłowa technika wykonania.

Ćwiczenie Plank – różne warianty.

Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej w warunkach domowych.

2. Drabinka koordynacyjna - zestaw ćwiczeń.