

Wychowanie fizyczne 11-05 do 15-05-2020

**Klasa Ibr**

Witam w tym tygodniu skupimy się dalej na treściach zgodnych z podstawą programową nauczania wf. Na początek porcja ćwiczeń koordynacyjnych doskonalących chwyt i rzuty. Następnie poznamy mięśnie posturalne człowieka. Będziemy kształtować koordynację. Zakończymy tydzień porcją teorii dotyczącą : rodzajów dyscyplin sportowych.

Pozdrawiam T. Podemski

## Środa

Zestaw ćwiczeń na dziś:

1. Z ręki do ręki - zmiana chwytu
2. Uderzenie prawy, lewy,
3. Rzut przez plecy - różne warianty,
4. Oburącz z tyłu, chwyt z przodu,
5. Oburącz z przodu, chwyt z tyłu,
6. Żonglerka jedną ręką - 2 piłki,
7. Żonglerka dwiema rękami - 3 piłki,
8. Żonglerka na zmianę jedna, dwie ręce -2,3 piłki,
9. Odbicie o ramię,
10. Rzut pod nogą - różne warianty

Poniżej link do filmiku instruktażowego:

<https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4>

Po zakończeniu każdego z ćwiczeń (1-10) powtarzamy ćwiczenia od początku(ogólnie 3 serie każdego ćwiczenia). Można ćwiczyć zwijając dwie skarpety w kulkę jeżeli nie macie piłeczki. Starajcie się wykonywać wszystko dokładnie.

## Czwartek

W załączniku znajduje się materiał o tym, jakie mięśnie utrzymują w pozycji pionowej Wasze ciało. Nie macie się uczyć tego na pamięć!!! Chodzi mi raczej o to, aby wiedzieć, które grupy mm. biorą udział w kształtowaniu prawidłowej sylwetki ciała.

[https://drive.google.com/file/d/1fmomdzv1w5\\_ZX1vhSvBRpZigHp02Vt3e/view](https://drive.google.com/file/d/1fmomdzv1w5_ZX1vhSvBRpZigHp02Vt3e/view)

Dodatkowo wykonaj dowolną aktywność fizyczną przez 20 min.

## Czwartek

Dzisiaj kształtowanie koordynacji.

Do ułożenia drabinki nożna wykorzystać skarpetki.

Wykonaj ćwiczenia z poniższego linku:

[https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz\\_cxTY](https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz_cxTY)