

## Wychowanie fizyczne – IV klasa – 10.06.2020

### Temat: Gimnastyka i akrobatyka - od czego zacząć?

Dzisiaj proponuję przyjrzeć się ćwiczeniom gimnastycznym i prostym elementom akrobatycznym. Umiejętność wykonywania tych ćwiczeń zwiększa Waszą koordynację ruchową poprawia znacząco sprawność ruchową. Powszechnie wiadomo że dobry gimnastyk – akrobata jest dobry w grach zespołowych. Warto więc poświęcić się tym ćwiczeniom i postarać się je polubić. Nie zrażać się początkowymi niepowodzeniami gdyż nie każdy ma predyspozycje fizyczne zostać akrobatą ale każdy może opanować wiele podstawowych elementów typu: przewroty w przód i w tył, stójki na głowie, przedramionach i rekach. Proszę obejrzeć poniższe materiały i poćwiczyć z prowadzącą program na 1 i 2 filmiku. Elementy – stójka na głowie i rękach proszę nie wykonywać samodzielnie i bez asekuracji. Tym tematem zajmiemy się na zajęciach w przyszłym roku. Powodzenia!

Akrobatyka - rozgrzewka.

<https://www.youtube.com/watch?v=vTWUa0rAcpw&t=595s>

Akrobatyka - nauka szpagatów.

<https://www.youtube.com/watch?v=33y4KvinIKY>

### Kilka ćwiczeń akrobatycznych

<https://www.youtube.com/watch?v=fLC1DhMrZo0>

Po obejrzeniu materiałów ( wierzę, że trochę ćwiczycie ) proszę o przesłanie informacji – **materiał ogłądałem** – za co postawię plusa, a w przypadku dwóch lekcji 2 plusy.

Ocena miesięczna za aktywność uzależniona jest od ilości zdobytych plusów:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

**Ważne!** Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adres nauczyciela.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !