

**Temat: Gimnastyka – piramidy wieloosobowe.**

Dzisiaj proponuję obejrzeć zajęcia poświęcone gimnastyce a dokładniej piramidom wieloosobowym. Taka tematyka zajęć jest w programie nauczania w Szkole Podstawowej i w poprzednich latach takie układy ćwiczebne podobały się uczniom w każdej klasie. Układy mogą być dwójkowe, trójkowe, czwórkowe i wieloosobowe. Zachowując odpowiednie przepisy bezpieczeństwa są możliwe do wykonania dla większości uczniów. Podstawową zasadą jest, że na dole piramidy jest zawsze osoba znacznie cięższa a co za tym idzie silniejsza i tym samym zdolna do utrzymania ciężaru osoby współćwiczącej. Po powrocie do szkoły w przyszłym roku szkolnym na pewno przeprowadzę kilka lekcji tego typu. Dzisiaj siedząc wygodnie przed ekranem komputera możecie sobie popatrzeć jak to wygląda.

Piramidy dwójkowe

<https://www.youtube.com/watch?v=InyGMXZSVg8>

Gimnastyka lekko atletyczna piramidy.

<https://www.youtube.com/watch?v=-rp9I9VTNZ4>

Układy Gimnastyczne

<https://www.youtube.com/watch?v=OrjBi7RFJEE>

**Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z użyciem piłki.**

Po gimnastyce teoretycznej czas na praktykę. Myślę że wiele z Was kto przeglądał filmiki z ćwiczeniami w okresie pandemii jest już w stanie samemu ułożyć sobie kilkunastominutowy program ćwiczeń. Ale jeszcze do końca roku szkolnego zostało kilka lekcji zdalnych i postaram się podesłać kilka filmików z różnorodnymi ćwiczeniami i z dostępnym sprzętem. Na dzisiaj proszę obejrzeć sobie poniższy materiał i samemu poćwiczyć.

Ćwiczenia z dowolną piłką w domowych warunkach

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE&t=200s>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądnełam** – na adres email: [nowakr.zsstaszgowka@gmail.com](mailto:nowakr.zsstaszgowka@gmail.com)

Na miesięczną ocenę za aktywność wpływa ilość 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 w/w adres.

Pozdrawiam !