

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 8.06.2020r.

Temat: Gry i zabawy w siatkówce.

Dzisiaj proponuję po temacie - piłka nożna i koszykowa przejść do kolejnej gry zespołowej a mianowicie do piłki siatkowej. Proszę obejrzeć filmik, który zawiera gry i zabawy wykorzystywane do doskonalenia umiejętności siatkarskich. Proszę te zabawy obejrzeć, zapamiętać gdyż w przyszłości będziemy je wykorzystywać na lekcji a wtedy nie ma za dużo czasu na teoretyczne wyjaśnianie zasad gry.

Gry i zabawy w siatkówce

<https://www.youtube.com/watch?v=cb0R0fWq2T8>

Małe gry jako ćwiczenia przygotowawcze do gry właściwej

<https://www.youtube.com/watch?v=bYgjLp7mas0>

Temat: Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu.

Propozycja na dzisiejszą gimnastykę to poniższy zestaw ćwiczeń do wykonania w terenie. Proszę obejrzeć i spróbować poćwiczyć będąc w terenie. Ćwiczenia nie muszą być dokładnie takie jak na filmiku. Chodzi tutaj o tak zwany trening obwodowy, czyli ćwiczenia na wszystkie grupy mięśniowe, wykonane po kolei. Można podobny zestaw samemu stworzyć wzorując się na tym filmiku. Powodzenia!

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

Po obejrzeniu materiałów (wierzę, że trochę ćwiczycie) proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – 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 !