

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 15.04.2020r.

Temat: Trening mini siatkówki.

Święta za nami i zabieramy się za poprawę formy fizycznej. Na początek, proszę obejrzeć materiał z ćwiczeniami w domu. Jeden raz może nie wystarczyć, można powtórzyć od początku lub zatrzymywać i próbować powtarzać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos>

Kolejne zadanie, proszę oglądnąć sobie przykładową lekcję mini siatkówki, zwrócić uwagę na ćwiczenia i bardzo ważne na dyscyplinę jaka tam panuje. Po otwarciu się strony pierwszy filmik.

<https://www.youtube.com/watch?v=suovQEuIg7c>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com za co postawię plusa. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny częściowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za tę lekcję tylko w tym dniu.

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

Pozdrawiam !

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 6.04.2020r.

Temat: Przepisy gry – unihokej.

Zadanie, proszę oglądnąć i posłuchać komentarz opisujący grę szkolną w unihokeja. Generalnie przepisy są dużo bardziej skomplikowane, ale na dzisiaj skupmy się na podstawach.

Unihokej na Orliku - zasady gry

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

Kolejne zadanie proszę obejrzeć mecz zawodników zaawansowanych pod względem techniki i taktyki gry. Zwróćcie uwagę na ich poruszanie się po boisku oraz na momenty w których sędzia przerywa grę wskazując błąd złamania przepisów.

Mecz Salming Ekstraligi Unihokeja pomiędzy MUKS Zielonka i ULKS Józefina

<https://www.youtube.com/watch?v=yb2ZGq0zF9E>

Tyle teorii. Nie zapominajcie o codziennej kilkuminutowej gimnastyce. Przykłady ćwiczeń dostaliście w poprzednich materiałach i oprócz tego wiele znacie z moich lekcji wychowania fizycznego.

Pozdrawiam !