

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 20.04.2020r.

Temat: Gry i zabawy z piłkami nożnymi.

Komentarz do lekcji: w wolnym czasie proszę o wykonanie w warunkach domowych kilku ćwiczeń znanych lub poznanych z materiałów nadesłanych w poprzednich lekcjach. Proszę sobie przypomnieć ćwiczenia które stosujemy na rozgrzewce ogólnej na lekcji w szkole. Generalnie stojąc można po krótkim biegu w miejscu przećwiczyć wszystkie grupy mięśniowe , krążąc po kolei: głową, barkami, biodrami, kolanami i stawami skokowymi. Kilka ćwiczeń rozciągających, wykonując skłony stojąc. Przysiady, pompki. Ćwiczenia rozciągające w siadzie. To takie przypomnienie tego co znacie

Dalsza propozycja, oglądajcie sobie filmiki z zabawami z piłkami nożnymi. Po powrocie do szkoły pobawimy się w realnej lekcji

<https://www.youtube.com/watch?v=1H3zvwftHhc>
<https://www.youtube.com/watch?v=lcDIAnTmBWs>
<https://www.youtube.com/watch?v=LdBLxLQz9nY>

Temat:Uczymy się przewrotów w przód i tył.

Proszę obejrzeć poniższy materiał filmowy. Tak wygląda metodyka , czyli sposób nauczania przewrotów. Podobne ćwiczenia robiliśmy na lekcji. Możecie teraz porównać moje i inne sposoby nauczania tych elementów.

<https://www.youtube.com/watch?v=ij99jPAPvho>

Tyle teorii a teraz proszę obejrzeć poniższy materiał i spróbować powtórzyć kilka ćwiczeń. Niektóre z tych ćwiczeń znacie ale teraz na spokojnie możecie wysłuchać komentarz jak je prawidłowo wykonywać.

[10-minutowy trening całego ciała bez siłowni](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=wC9e6dVm09A>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: [**nowakr.zsstaszek@poczta.onet.pl**](mailto:nowakr.zsstaszek@poczta.onet.pl) za co postawię plusa. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny cząstkowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za te lekcje tylko w tym dniu.

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

Pozdrawiam!