

## Wychowanie fizyczne – IV klasa – 2.06.2020r.

### Temat: Gry i zabawy z piłką nożną.

Dzisiaj proponuję powrócić do tematu piłka nożna. W procesie nauczania zarówno w szkole jak i w klubie sportowym wykorzystuje się wszelakie formy zabawy z piłkami nożnymi. Celem tego jest osiągnięcie wysokiego poziomu techniczno - taktycznego w tej dyscyplinie sportowej. 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.

zabawa "Zamiana miejsc z piłką"

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

zabawa "trzy piłki"

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

w "dziada" z dwoma piłkami

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_9QPDPuFiYI](https://www.youtube.com/watch?v=_9QPDPuFiYI)

Propozycja na dzisiejszą gimnastykę to ćwiczenia rozciągające. Proszę obejrzeć i spróbować część z nich powtórzyć. Powodzenia!

Trening - rozciąganie w formie stretchingu

<https://www.youtube.com/watch?v=Ug9W15hkRDI>

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