

Wychowanie fizyczne – VI dziewczęta i chłopcy – 2.06.2020r.

Temat: Unihokej - zasady gry.

Dzisiaj zajmiemy się grą rekreacyjną unihokejem. Proszę obejrzeć poniższy materiał (1 film) i postarać się zapamiętać podstawy tej gry, zabawy. Na drugim filmiku można przyjrzeć się zabawom poprzedzającym grę. W przyszłym roku wykorzystamy nabytą wiedzę w praktyce, grając na sali lub „Orliku”

Unihokej na Orliku - zasady gry

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

Unihokej na Orliku - ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=AQ9I9PmEAvI>

Jako zadanie praktyczne na dzisiaj proszę poćwiczyć w rytm muzyki, można przy tym poruszać się według własnej interpretacji ruchowej. Najważniejsze to ruch. (dziewczęta) a dla chłopców proponuję trochę ćwiczeń o charakterze siłowym, wykorzystując do tego ciężar własnego ciała Kalenistyka)

Hey hey hey remix zumba (dla dziewcząt)

<https://www.youtube.com/watch?v=etNtu2b1DTs>

20 ĆWICZEŃ W DOMU dla tych, którzy nie chcą ćwiczyć na zewnątrz – Kalistenika (ćwiczenia dla chłopców) Trudniejsze i ryzykowne ćwiczenia proszę omijać. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=npSZg3C1B1g>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: nowakrzsstaszgowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Ocena comiesięczna za aktywność zależy 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 adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !

