

Wychowanie fizyczne – VI klasa – 27.03.2020r.

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe w warunkach domowych2

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. Można obejrzeć ten filmik i powtórzyć te kilka ćwiczeń.
<https://www.youtube.com/watch?v=rdGoOCWMINc>

Dalsza propozycja, oglądnijcie sobie filmiki z zabawami z piłkami nożnymi. Wielu z Was trenuje piłkę nożną i na zajęciach pewno stosujecie dużo zabaw. Być może to znacie a jeśli nie to popatrzcie. Po powrocie do szkoły pobawimy się w realnej lekcji

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

Powodzenia i milej zabawy