

Wychowanie fizyczne – V klasa – 1.04.2020r.

Temat: Trening mini siatkówki

Na dziś kilka zadań. Pierwsze, proszę oglądnąć sobie przykładową lekcję mini siatkówki, zwrócić uwagę na ćwiczenia i bardzo ważne na dyscyplinę jaka tam panuje. Dzieci słuchają i wykonują polecenia (w waszej klasie jest z tym problem)

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

Kolejne zadanie to obejrzenie i wysłuchanie komentarza jak należy poruszać się po boisku. Bardzo ważna sprawa!

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

Na koniec trochę praktyki. Zwróćcie uwagę, że w ćwiczeniach ogólnorozwojowych można wykorzystać wiele sprzętów i rzeczy, które są w domu pod ręką. Jeśli to Wam się nie podoba proszę wykonać znaną Wam z moich lekcji gimnastykę w miejscu a następnie w siadzie.

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

Pozdrawiam !