WF- 2 godz.

Temat : Ćwiczenia ogólnorozwojowe z nietypowym przedmiotem-25.03.2020

Temat: Wzmocnienie mięśni grzbietu, ramion i nóg.-25.03.2020

Cele lekcji w zakresie:

1. Sprawności motorycznej:

Uczeń: - rozwinie skoczność, - rozwinie orientację przestrzenną oraz koordynację ruchową, - wzmocni mięśnie grzbietu, ramion i nóg.

1. Umiejętności:

Uczeń potrafi: - wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie, - bawić się   
z nietypowymi przyborami.

1. Wiadomości:

Uczeń wie: - rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne poruszanie się, - zna zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.

Przybory: gazeta

Uczniowie wykonują ćwiczenia RR, NN i tułowia:

- krążenia naprzemienne PR i LR trzymając gazetę,

- w rozkroku przekładanie złożonej gazety między stopami „ósemki”,

- przeskoki przez gazetę w prawo i w lewo, do przodu i do tyłu,

- w siadzie rozkrocznym, poprzez skłon w przód dotknięcie czołem gazety leżącej na podłodze,

- w leżeniu przodem „przeglądanie się w lusterku” – gazeta w RR,

- stojąc w rozkroku i trzymając gazetę przekładanie gazety wokół tułowia,

- stojąc w rozkroku krążenia tułowia z gazetą trzymaną w górze,

- w leżeniu tyłem przełożenie gazety, trzymanej w stopach za głowę,

- w marszu rzuty i chwyty zgniecionej gazety,

- stojąc w rozkroku nad gazetą skręty tułowia,

- podrzut gazety do góry, podskok, klaśnięcie i chwyt,

Wykonuj ćwiczenia z gazetą codziennie, po rozgrzewce otwórz link <https://youtu.be/j4EiXelSTkI> i naśladuj ćwiczenia.