Wychowanie fizyczne kl. II i III 6.04. 2020, 7.04.2020, 10.04.2020

Temat: ĆWICZENIA Z PRZYBOREM NIETYPOWYM

1. Rozgrzewka: pamiętajmy, żeby była wykonana starannie.

- rozgrzewka w biegu pozostaje taka jak była w poprzednim filmie, natomiast ćwiczenie w miejscu wykonujemy z przyborem nietypowym – poduszka – jasiek.

2. Realizacja tematu lekcji:

- w rozkroku skłony tułowia w przód z poduszką w rękach – skłon w prawo, wyprost, skłon w lewo, wyprost, skłon w przód, wyprost – 5 razy

- skłony tułowia w bok z pogłębianiem z poduszką w rękach po 5 na prawo i lewo

- skłony tułowia ze skrętem i dotknięciem poduszka obok stopy po 5 razy na prawo i lewo,

- krążenia tułowia w prawo i lewo z poduszką w rękach po 3 ruchy w prawo i lewo,

- skłon w tył z puszczeniem poduszki i chwytem po skłonie w przód 5 razy,

- w rozkroku przesuwanie poduszki ósemką pomiędzy nogami 5 razy w prawo i lewo

- przekazywanie poduszki z ręki do ręki ósemką pomiędzy kolanami, 10 razy w prawo i lewo

- w rozkroku trzymamy poduszkę chwytem reki z przodu i za nogą pomiędzy nogami – 10 zmian,

- przekazywanie poduszki z ręki do ręki pod ugiętą nogą od wewnętrznej strony – 6-8 zmian

- przekazywanie poduszki z ręki do ręki dookoła tułowia 5 razy w prawo i lewo,

- podrzut poduszki oburącz w górę z przysiadem i chwytem, 5-7 razy

- podrzut poduszki oburącz z obrotem w prawo i lewo i chwytem, po 3 razy w prawo i lewo,

- podrzut z klaśnięciem i chwytem, wykonujemy jak najwięcej klaśnięć 5-6 razy,

- podrzut poduszki nad sobą z prawej do lewej ręki i odwrotnie, po 5 ruchów,

- podrzut poduszki w tył nad głową i chwyt z tyłu od dołu, następnie podrzut poduszki z tyłu nad głową do przodu i chwyt, 5-7 razy,

- przeskoki obunóż nad poduszką w przód i tył oraz w prawo i lewo, po 5 skoków na każdą stronę,

- przeskoki z nogi na nogę nad poduszką, po 5 skoków na stronę,

- podrzut poduszki oburącz w przód i chwyt poduszki stopą, podrzut stopa i chwyt rękami – po 5 razy na lewo i prawo

- skłony tułowia w przód z leżenia tyłem z poduszką w rękach, 10 razy

- przekazywanie poduszki z rąk do nóg i z nóg do rąk w leżeniu tyłem 6-8 razy, jak jest możliwość to w dwójkach,

- przekładanie nóg nad poduszką na prawo i lewo, po 4 razy na stronę,

- w siadzie prostym wykonujemy naprzemienne ruchy nogami w górę i w dół, przekazywanie poduszki pomiędzy nogami 5 razy w prawo i lewo

- w siadzie prostym podrzut poduszki rękami i chwyt nogami - 8 razy

- podrzut poduszki trzymanej w stopach i chwyt rękami, 8 razy

- w siadzie rzut poduszką nogami w dal, 5-7 razy

- w siadzie dowolnym rzut poduszką do celu, należy wybrać sobie cel, np. krzesło, fotel itp., 5-6 razy

- w leżeniu przodem unosimy tułów i poduszkę prostymi rękami w górę 3 sek. w górze i 3 sek. odpoczynku. 6-8 razy

- pompki trzymając ręce na poduszce – ile damy radę, pompki z poduszką na łopatkach, tak żeby poduszka nie spadła w czasie wykonywania ćwiczenia-8-10 razy

3. Wyzwania:

- tzw. „deseczka na przedramionach” 10-12 sek.

- tzw. „krzesełko” przy ścianie, 10-12 sekund

Następnego dnia dokładamy po 3 sekundy i wytrzymujemy.

4. Dla chcących dodatkową ocenę:

- zaproponuj jedno ćwiczenie rozwijające sprawność z wykorzystaniem poduszki.

### Z tego tematu odbędą się 3 lekcje. Po skończeniu trzeciej lekcji(10.04.2020) chętni przesyłają filmik ćwiczeniem z wykorzystaniem poduszki.

Powodzenia!!!