➢ W-f w domu

W związku z sytuacją w krajuzwiązana z COVID 19 oraz z wydłużonym czasem przebywania w domu, nastąpiła zmiana tematów zajęć z wychowania fizycznego. Tematy zostały dostosowane do aktualnych potrzeb i możliwości bezpiecznej pracy z dziećmi przez internet.

Klasa 4a

data: 27.03.2020 r.

Temat: Stabilizacja .

Cel ogólny:

- ➢ Wspieranie osiągnięć w zakresie umiejętności ruchowych.
- ➢ Promocja poprawy sprawności fizycznej.
- ➢ Wspieranie poznawczego uczenia.

1. Rozgrzewka :)

- Truchcik w miejscu 20 sek, przerwa 10 sek, znów truchcik 20 sek, stop.
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: Wymachy rak na boki x6
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: wymachy rąk góra dół x6
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: krążenia ramion w przód x5
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: krążenia ramon w tył x5
- P.w. rozkrok na szerokość bioder: pochylenie do przodu, wyprost, wychylenie do tyłu/ x6
- P.w. stojąca, stopy blisko siebie: wysokie unoszenie kolan w miejscu x10
- P.w. stojąca, stopy blisko siebie:wysokie unoszenie kolan w miejscu klaszczemy w dłonie pod kolanami /x10

2. Część główna ;) ćwiczenie stabilizacji ciała.

- ,,Grzybek”

P.w. stojąca, stopy obok siebie. Podnosimy prawą stopę do strony wewnętrznej lewego kolana , opieramy stopę na wewnętrznej stronie kolana strona podeszwową. Unosimy obie ręce w górę, nad

głowę tak aby palce dlonie sie ze soba stykały. Utrzymujemy pozycje kilka sekund. Zmiana nogi./x3 na strone ciała

- ,,Jaskółka”

P.w stojąca, stopy obok siebie. Jednocześnie pochylając tułów do przodu, podnosimy prawą nogę (wyprostowaną lub lekko zgiętą, tyle ile pozwoli nam zakres ruchu) w górę, ramiona w bok, utrzymujemy pozycję kilka sekund i zmiana nogi podporowej./x3 na strone ciała

- Podpór przodem z wyprostowana prawą nogą w tył x3 i zmiana nogix3

- Podpór przodem z wyprostowaną prawą reką w przód x3, zmiana ręki x3

- ,,SuperHero”

P.w. Klek podparty, prostujemy prawa nogę w tył I wyciągamy lewą rękę w przód, wytrzymujemy kilka sekund i zmiana stron./x3 na stronę ciała

3. Rozluźnienie

- Siad podparty, nogi zgięte w kolanach, rozluźnianie nóg poprzez potrząsanie, 10-20 sek.
- Leżenie na plecach, nogi w rozkroku, przenosimy ramiona bokiem w górę za głowę I robimy wdech, powrót do pozycji wyjściowej robimy wydech/powtórz.kilka razy

Opracowanie własne.

Zdjęcia własne.