Klasa VIb/VId

Uwaga. Proszę wrócić do wszystkich poprzednich zadań, sprawdzić zawartość Waszego dzienniczka aktywności , uzupełnić braki. Jeśli macie zdjęcia , filmy w telefonach proszę również zgrupować je w jednym folderze – gotowe do ewentualnej prezentacji.

22.05.2020 – piątek

1.

Doskonalimy umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki- dziś siatkarska.

Wykonaj wszystkie ćwiczenia powtarzając je 10-15 x , zapamiętaj jak najwięcej ćwiczeń.

https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOlJ-4

2.

Gimnastyka

Temat; Kształtowanie cech motorycznych w warunkach domowych

kompetencje; uczeń potrafi samodzielnie zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę
uczeń potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kształtujących
uczeń potrafi dokonać samokontroli i samooceny

Zadanie do wykonania; Przygotuj 2 kości do gry, kartkę papieru i długopis. Zaproś do ćwiczeń-zabawy rodziców, rodzeństwo , kolegów. Jeśli masz warunki ćwicz na powietrzu. Zachowaj swoją pracę do oceny.
Wykorzystaj dostępne sprzęty w pokoju lub w terenie – pamiętaj o bezpieczeństwie.
Narysuj/wydrukuj tabelę z pozycjami od 2 do 12. Każdej cyfrze przypisz jedno znane ci proste ćwiczenie , możliwe do wykonania w domu np.; 2-brzuszki 3-pompki …...12-przysiady itd... - myśl samodzielnie .
Po 5-7 minutowej rozgrzewce przystąp do ćwiczeń-zabawy. Pierwszy uczestnik zabawy wykonuje rzut dwiema kostkami- łączna liczba oczek wskazuje nr ćwiczenia z waszej tabelki np: 12-przysiady, ponowny rzut dwiema kostkami wskaże ile powtórzeń należy wykonać.
W pierwszym rzucie 12-przysiady w drugim łącznie 9 oczek czyli wykonujemy 9 powtórzeń.
Miłej zabawy.

25.05.2020 – poniedziałek

1.

Doskonalimy umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki- dziś koszykarska.

Wykonaj wszystkie ćwiczenia powtarzając je 10-15 x , zapamiętaj jak najwięcej ćwiczeń.

https://www.youtube.com/watch?v=FFb09NfgVjw

2.

Atletyka terenowa

Temat; Kształtowanie cech motorycznych – wytrzymałość ogólna

kompetencje; uczeń potrafi samodzielnie lub w grupie zorganizować zajęcia ruchowe
uczeń potrafi samodzielnie kontrolować wysiłek własnego organizmu – pomiar tętna

Zadanie do wykonania; W dowolnym czasie /również sobota-niedziela/, korzystając z opieki osoby dorosłej w terenie otwartym – boisko, osir, las,kort, pole , łąka – korzystając z posiadanego sprzętu i warunków przeprowadź trening wybierając jedną z poniższych możliwości:

1. jazda rowerem – 2-3 godzin lub
2. jazda na rolkach – 1-2 godziny lub
3. marsz/szybki spacer 1godzina lub
4. marszobieg – 40 min lub
5. bieg ciągły intensywny 20-30 minut

Pamiętaj o rozgrzewce oraz o bezpieczeństwie swoim i innych / kask, ochraniacze/ . Pij wodę i kontroluj wysiłek

JACEK KISIEL