Klasa VIb / VId

17.04.2020 – piątek

Gimnastyka

Temat; Wzmacniamy mięśnie całego ciała

kompetencje; uczeń rozumie i stosuje potrzebę ruchu dla rozwoju własnego organizmu
uczeń potrafi samodzielnie wykreować zestaw ćwiczeń na własny użytek
uczeń potrafi zachować samodyscyplinę i systematyczność

Zadanie do wykonania; - w dowolny technicznie sposób stwórz tabelę wg wzoru poniżej
- od dnia dzisiejszego wykonuj ćwiczenia przez 20-30 min. 2x dziennie , najlepiej rano i wieczorem lub w trakcie przerwy w zdalnej nauce
- korzystając ze wszelkich dostępnych źródeł a najlepiej ze swojej wiedzy i umiejętności wykonaj każdorazowo 12 dowolnych ćwiczeń możliwych do wykonania w domu czy swoim pokoju np. pompki, brzuszki, skłony itp. z wykorzystaniem podłogi, krzesła, łóżka, ściany
- zanotuj swoją aktywność w tabeli – pochwalisz się nią po powrocie do szkoły , nie kopiuj kolegów, licz na siebie

Data godzina	Ćwiczenie- nazwa,opis	ilość powtórzeń	łączny czas	podpis rodzica	uwagi
16.04.20 9.15	1. pompki 2. 3. 4. 5.	3 x 15	27 min	Jan Kowal	
16.04.20 18.45					

20.04.2020 – poniedziałek

Piłka siatkowa

Temat; Doskonalimy odbicia piłki sposobem dolnym w różnych pozycjach

kompetencje; uczeń rozumie i stosuje potrzebę ruchu dla rozwoju własnego organizmu
uczeń potrafi samodzielnie wykreować zestaw ćwiczeń na własny użytek
uczeń zna podstawowe zasady i przepisy gry danej dyscypliny

Zadanie do wykonania; Przy użyciu dostępnej piłki lub balonu wykonaj następujące ćwiczenia;
-odbijaj w pozycji stojącej naprzemiennie lewym i prawym przedramieniem
-odbijaj jw przechodząc jednocześnie do klęku, przysiadu, siadu
-odbijaj oburącz sposobem dolnym w klęku na jednym i obu kolanach
- odbijając jw przejdź do pozycji stojącej – powtórz 20x
- odbijając oburącz sposobem dolnym obracaj się wokół własnej osi o 360 stopni
- z własnego podrzutu lub korzystając z pomocy rodzica, odbij piłkę sposobem dolnym tak aby trafić w wyznaczone miejsce np. kosz, poduszka czy inny cel
- spróbuj połączyć odbicie dolne z górnym w jak najdłuższy ciąg, pamiętając o ograniczeniach w przestrzeni
- zaproponuj i wykonaj dwa inne ćwiczenia wg własnego pomysłu

Zapoznaj się z zasadami gry w minisiatkówkę punkt 7-13 wykorzystując link;
https://www.mlodziezowasiatkowka.pl/dzieci-jak-grac_109,3002.html?page=0

Uwagi; Przed przystąpieniem do ćwiczeń otwórz okno – przewietrz pokój , zachowaj bezpieczny odstęp od mebli i innych sprzętów , ćwiczenia wykonuj w obecności osoby dorosłej. Użyj dowolnej posiadanej piłki, każde z ćwiczeń wykonuj jak najwięcej razy. Łączny czas ćwiczeń to ok. 30min. Część teoretyczną z zasad minisiatkówki możesz wykonać o innej porze dnia, zapisując lub zapamiętując treści niezrozumiałe.

JACEK KISIEL

pamiętaj o ruchu i ćwiczeniach w ciągu całego dnia , nie tylko podczas zdalnych lekcji