

## Witam Was!!!

Na trzynasty tydzień proponuję Wam następujące zestawy ćwiczeń. Jeżeli dopisze pogoda starajcie się jak najwięcej ćwiczyć na świeżym powietrzu.

### Zestaw I – klasa IV

#### **1. Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.**

Demonstracja i omówienie techniki przekazania pałeczki sztafetowej oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące. Link z instruktażem poniżej.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=UIUWkFQRf2VaMbsq1DwzpdFxCgbcTwgJm80wmCiYaSnkQzMYy>

#### **2. (MPN) Uczymy się żonglerki piłki.**

Po obejrzeniu filmiku spróbujcie żonglować piłką. Starajcie się jak najwięcej odbić piłkę na nodze. Poniżej link z filmikiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=QDNOgplgFmU>

#### **3. Zabawa koordynacyjna kształtująca orientację ruchowo – przestrzenną.**

Zabawa kształtująca koordynację oraz orientację ruchowo-przestrzenną. Proszę się zapoznać z instruktażem w linku zamieszczonym poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=26WXWTw1gOg6GkVnkX9BzsyDQHMGVTtN0ebNSKJoxDryh12I6>

***Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!***

### Zestaw II – kl.VI a

#### **1. Doskonalimy zasady biegu na orientację.**

Proszę się zapoznać z filmikiem na temat biegu na orientację. Po oglądnięciu możecie zaplanować sobie trasę takiego biegu. Wykorzystać możecie do tego również aplikacje na telefonie.

Link do zasad biegu poniżej:

<https://sportowefakty.wp.pl/baza-wiedzy/691976/bieg-na-orientacje-zasady-treningi-zawody>

## **2. (MPK) Doskonalimy chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.**

Jeżeli macie rodzeństwo zaproście do wspólnej zabawy. Link z ćwiczeniami poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=vMdCVxokZxc>

## **3. Utrwalamy zasady bezpiecznej aktywności fizycznej w górach i nad wodą.**

Powoli zbliżamy się do wakacji dlatego zapoznajcie się z zasadami bezpiecznej aktywności w górach i nad wodą.

Link poniżej:

<https://bezpieczna-podroz.pl/bezpieczny-wypoczynek-nad-woda-i-w-gorach/>

***Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!***

## **Zestaw III – kl. VIII – dziewczęta**

### **1. Doskonalimy grę w badminton.**

Jeżeli macie rodzeństwo i rakiety do badminton to zaproście do wspólnej zabawy na powietrzu. Wiele osób zna tę dyscyplinę z zajęć lekcyjnych i SKS myślę, że nikt z tym nie będzie miał problemu. Miłej zabawy.

Link poniżej:

<https://2godzinydlarodziny.pl/kometka-badminton/>

### **2. (PK) Nauka i doskonalenie rzutu pozycyjnego.**

Teoretyczne omówienie techniki rzutu pozycyjnego. Nauka oraz ćwiczenia doskonalące umiejętność rzutu w różnych pozycjach - na stojąco, w siadzie oraz w leżeniu.

Link z instruktażem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=kR3fs7joSVv4BcqGbm7nGlVoxlBfdpkvCvZX5FiLLE4pxieZq>

### **3. (PS) Nauka i doskonalenie wystawienia piłki.**

Omówienie techniki „wystawiania piłki” oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące. Link z instruktażem poniżej:

<tps://ewf.h1.pl/student/?token=JnRJHcsneyaf4tRZC1mETkdgVhSM89hMtAV4ru60HnEZ79XwK>

#### **4. Izolacja – ćwiczenia progresywne.**

Progresywne ćwiczenia izolujące poszczególne partie ciała - głowę, klatkę piersiową oraz biodra. Link z instruktażem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=8ptpSyhGc0NycQBjQ0hrfbe6Fpb7u6PGX3Qg3mTC4oZOA6qPBB>

***Nigdy nie wykonuj ćwiczeń sam - ćwicz pod opieką rodzica lub opiekuna!!!***

Przypominam o uzupełnianiu karty aktywności fizycznej. Mój adres email – [krzysztofs1351@gmail.com](mailto:krzysztofs1351@gmail.com)

Pozdrawiam – K. Sołtys