

Witam Was!!!

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

Zestaw I

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=UIUWkFQRf2VaMbsq1DwzpdFxCgbcTwqJm80wmCiYaSnkQzMYy>

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

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

1. Doskonalimy grę w badminton.

Jeżeli macie rodzeństwo i rakiетки 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=kR3fs7joSVv4BcqGbm7nGlVoxlBfdfpkvCvZX5FiLLE4pxieZq>

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=JnRJHcsneyaf4tRZC1mETkdgpVhSM89hMtAV4ru60HnEZ79XwK>

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 i przesyłaniu do mnie na mojego e-maila.

Mój adres email – wfradzikowski@gmail.com

Pozdrawiam!!!

nauczyciel w.f. -Jaromir Radzikowski