Witam Was!!!

Na piętnasty i ostatni tydzień roku szkolnego tydzień proponuję Wam następujące zestawy ćwiczeń. Jeżeli dopisze pogoda starajcie się jak najwięcej ćwiczyć na świeżym powietrzu.

Zestaw I

1. Trening interwałowy „Ćwicz jak Janusz Kusociński”

Dyscyplina:

Lekkoatletyka

Film realizowany we współpracy z Muzeum Sportu i Turystki w Warszawie. Trening interwałowy oraz prezentacja sylwetki Janusza Kusocińskiego.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=AAUqFhfk6pkK07WjTDT0gV7F90lG8vl4j2jT8o7f82cwChrilG

2. Zabawy koordynacyjne – część pierwsza.

Dyscyplina:

Ogólnorozwojówka

Ćwiczenia koordynacyjne. Na sygnał prowadzącego uczniowie wykonują proste polecenia. Mini zabawa biegowa.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=YsRCpibkjo5iLCVFOXs1gY8BjBr3W5maWhxSZdreLJ8M3pTLhH

3. Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki.

Dyscyplina:

Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej

Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Ćwiczenia mobilizujące i pobudzające całe ciało: rozciągnięcie mięśni szyi, klatki piersiowej oraz wzmocnienie i mobilizacja mięśni pleców.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=asBzlljYvyCu9f3oHBKHKAY4EkOwJgmwd0gD8ZY2GldIklmGZn

4. Nauka i doskonalenie skoku w dal z miejsca.

Dyscyplina:

Lekkoatletyka

Demonstracja i omówienie techniki skoku w dal z miejsca oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=n12ByJ8OnPb5l4xgXVsJjTy0eQRTLTAuUEILJp7GYspmZiEakM

Zestaw II

1. (MPR) Sposoby poruszania się w ataku i w obronie.

Dyscyplina:

Piłka ręczna

Omówienie i ćwiczenia przygotowujące do nauki poruszania się w ataku i w obronie.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=hr1yN4SF1CzGVcZ4ePBOcHZm4BwmVrYBXoUEgDR4XzY6hmVRIc

2. Profilaktyka płaskostopia.

Dyscyplina:

Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej

Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Metodyczne ćwiczenia w korekcji płaskostopia oraz mobilizujące i wzmacniające stopę.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=goxgeLESnQKRX17PMHTjFgvfJ1IXILqrPov9ugyddLbstM0osl

3. Trening interwałowy „Ćwicz jak Janusz Kusociński”

Dyscyplina:

Lekkoatletyka

Film realizowany we współpracy z Muzeum Sportu i Turystki w Warszawie. Trening interwałowy oraz prezentacja sylwetki Janusza Kusocińskiego.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=UYTMlosoJpVnyxZXXAm3Iw4aPucSAHfzSQJMzKLI39xbNIz3Mn

4. Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki.

Dyscyplina:

Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej

Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Ćwiczenia mobilizujące i pobudzające całe ciało: rozciągnięcie mięśni szyi, klatki piersiowej oraz wzmocnienie i mobilizacja mięśni pleców.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=gMuUvAg7dVtpWyVbKSGdfPi8rcjqBU5ZCAEL9yRyTMk2clDMt0

Zestaw III

1. Quiz siatkarski – zasady i ciekawostki związane z siatkówką.

Dyscyplina:

Siatkówka

Opis lekcji:

Quiz, zasady, ciekawostki związane z siatkówką.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=DgK9pQO9yPhrRujsdWaeVwuMExXJuCPttTtG79slZjFwH0Zcel

2. (PS) Ćwiczenia doskonalące rozegranie na trzy.

Dyscyplina:

Siatkówka

Omówienie techniki odbicia piłki sposobem górnym oraz ćwiczenia siatkarskie doskonalące umiejętność odbijania piłek różnymi sposobami - dolnym, górnym, zbicie piłki.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=Xi0BvfBLXgxGmg59I2GUQbMJ920fE0URcVHlzSiESh0Ap7rqqA

3. Trening interwałowy „Ćwicz jak Janusz Kusociński”

Dyscyplina: **Lekkoatletyka**

Film realizowany we współpracy z Muzeum Sportu i Turystki w Warszawie. Trening interwałowy oraz prezentacja sylwetki Janusza Kusocińskiego.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=mkHRdOtyXEmOE5jTdmD8v4YiAumI1PLcaKil7N6zcfI88OVAMp

4. Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki.

Dyscyplina:

Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej

Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Ćwiczenia mobilizujące i pobudzające całe ciało: rozciągnięcie mięśni szyi, klatki piersiowej oraz wzmocnienie i mobilizacja mięśni pleców.

Link poniżej:

https://ewf.h1.pl/student/?token=ImFJLgg8iiEujHNGeqKIaAtzabm4rb1rbvrvIUaFy4dQyhE7YX

Kart aktywności nie musicie już uzupełniać, ćwiczenia wykonujcie dla własnej przyjemności.

Pozdrawiam!!!

nauczyciel w.f. -Jaromir Radzikowski