Wf klasa V 4-8. 05

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min. Następnie obejrzyj filmy i postaraj się powtórzyć wykonane na nich ćwiczenia.

Temat: Poruszanie się po boisku do piłki siatkowej.

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

Temat: Piłka nożna żonglerka.

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

Temat: Marszobieg terenowy

wybierz bezpieczne miejsce w najbliższej okolicy i wykonaj 10 min marszobiegu (1 min biegu, 2 min marszu)

Temat: Zwody w piłce nożnej.

<https://www.youtube.com/watch?v=w6EJHei6tKA>

11-15. 05

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min. Następnie obejrzyj filmy i postaraj się powtórzyć wykonane na nich ćwiczenia.

Temat: Kształtowanie wydolności i wytrzymałości w biegu.

wybierz bezpieczne miejsce w najbliższej okolicy, przebiegnij w dostosowanym do siebie tempie dowolną odległość w czasie 10 min.

Temat: Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuaJA8oPUnw>

Temat: Marszobieg terenowy

wybierz bezpieczne miejsce w najbliższej okolicy i wykonaj 10 min marszobiegu (1 min biegu, 2 min marszu)

Temat: Rzut piłeczką palantową.

Wybierz bezpieczne miejsce do wykonania ćwiczenia obejrzyj film zwracając uwagę na technikę rzutu.

<https://www.youtube.com/watch?v=qs1uhs5fz4w>

wykonaj kilkanaście powtórzeń, w zastępstwie piłeczki palantowej wykorzystaj dowolne przedmioty (kamienie, szyszki itp.)

18-22. 05

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min. Następnie obejrzyj filmy i postaraj się powtórzyć wykonane na nich ćwiczenia.

Temat: Marszobieg w terenie.

wybierz bezpieczne miejsce w najbliższej okolicy, przebiegnij w dostosowanym do siebie tempie dowolną odległość, po minucie biegu rób minutę marszu.

Temat: Doskonalimy uderzenie piłki prostym podbiciem.

<https://www.youtube.com/watch?v=Lc1iYYUDAVM>

Temat: Zabawy ruchowe w terenie.

Ustaw na podwórku 5 dowolnych przeszkód (może być niska skrzynka, wiaderko, drzewko dookoła którego można biegać itp.) Wykonaj pięć powtórzeń pokonując własny tor przeszkód za każdym razem dokonując pomiaru czasu. Staraj się pokonać tor przeszkód coraz szybciej. Pamiętaj o bezpieczeństwie własnym i innych.

Temat: Starty z różnych pozycji wyjściowych.

Wybierz bezpieczne miejsce do wykonania ćwiczenia przypomnij sobie z lekcji wf jak wyglądały starty z pozycji niskiej i wysokiej. obejrzyj film zwracając uwagę na technikę.

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

wykonaj kilkanaście powtórzeń.