Wf klasa V 25-29. 05

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

Temat: Kształtujemy ogólną sprawność fizyczną na torze przeszkód.

wybierz bezpieczne miejsce w najbliższej okolicy, według własnego pomysłu ustaw tor przeszkód składający się minimum z 5 elementów. przebiegnij w dostosowanym do siebie tempie tor pokonując przeszkody. Pamiętaj o bezpieczeństwie własnym i innych.

Temat: Uczymy się prowadzić piłkę poprzez gry i zabawy ruchowe.

Wybierz bezpieczne miejsce w najbliższej okolicy. Według własnego pomysłu ustaw tor przeszkód składający się z 5 elementów. Prowadź prawą i lewą nogą piłkę (nie musi to być piłka nożna) pokonując przeszkody. Próbę powtórz 5 razy za każdym razem dokonując pomiaru czasu. Staraj się pokonać tor przeszkód coraz szybciej. Pamiętaj o bezpieczeństwie własnym i innych.

Temat: Doskonalimy rozbieg w skoku w dal.

Wybierz bezpieczne miejsce w najbliższej okolicy. Oczyść odcinek ok. 5m ze znajdujących się tam przeszkód. Zaznacz miejsce wybicia rysując linię. Wykonaj rozbieg starając się wybić silniejszą nogą z miejsca jak najbliżej narysowanej linii, nie zwalniaj przed linia wybicia. Skok nie musi być długi pamiętaj o wybiciu jedną nogą i lądowaniu na dwóch. Długość rozbiegu dopasuj tak, żeby wybijać się jak najbliżej narysowanej linii przy rozbiegu w tym samym tempie.Pamiętaj o bezpieczeństwie własnym i innych.

Temat: Doskonalimy różne sposoby przeskoków przez skakankę.

Wybierz bezpieczne miejsce do wykonania ćwiczenia. Jeśli nie masz w domu skakanki możesz ją zastąpić grubym sznurkiem. Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=I--9eLnz31g>

Nie zniechęcaj się jeśli pierwsze próby ci nie wyjdą – trening czyni mistrza.

Wf klasa V 1-5.06

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min.

Temat: Bieg krótki.

Odszukaj bezpieczne i równe miejsce w najbliższej okolicy. Odmierz odległość ok. 20 m. Wykonaj dwie próby biegu na tą odległość dokonując pomiaru czasu. Czas możesz zmierzyć sam lub z czyjaś pomocą. Wynik pomiaru prześlij do 4 czerwca na adres [pawel.kulik2020@gmail.com](mailto:pawel.kulik2020@gmail.com)

Temat: Skok w dal z miejsca.

Odszukaj bezpieczne i równe miejsce w najbliższej okolicy. Zaznacz linię wybicia i wykonaj trzy próby skoku z odbicia obunóż i lądowania na dwóch nogach. Dokonaj pomiaru od linii wybicia do ostatniego pozostawionego przez siebie śladu mierząc odległość własnymi stopami ( np. długość skoku 4,5 stopy). Wynik pomiaru najdłuższego skoku prześlij do 4 czerwca na adres [pawel.kulik2020@gmail.com](mailto:pawel.kulik2020@gmail.com)

Temat: Kontrolujemy siłę mięśni brzucha.

Obejrzyj film <https://www.youtube.com/watch?v=iYu4bVkpUM0>

Zgodnie z instrukcją wykonaj serię brzuszków przez 30 sekund. Licz kolejne powtórzenia. Wynik – ilość powtórzeń w czasie 30 s. prześlij do 4 czerwca na adres [pawel.kulik2020@gmail.com](mailto:pawel.kulik2020@gmail.com)

Temat: Doskonalimy żonglerkę piłką.

Obejrzyj film <https://www.youtube.com/watch?v=86cgk7VtW4Q>

Stosując się do instrukcji postaraj się wykonać jak największą liczbę podbić piłki.

8-12.06

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min.

Temat: Poznajemy przyczyny otyłości człowieka.

Poszukaj w Internecie przyczyn otyłości człowieka i zastanów się na które z nich jesteś najbardziej narażony.

Wymień 5 przyczyn otyłości człowieka i prześlij do 10 czerwca na adres [pawel.kulik2020@gmail.com](mailto:pawel.kulik2020@gmail.com)

Temat: Przekazywanie pałeczki sztafetowej.

Obejrzyj jak wyglądają biegi sztafetowe w wykonaniu Polskich mistrzowskich sztafet męskiej i żeńskiej:

<https://www.youtube.com/watch?v=lmhz2ZFSrz8>

<https://www.youtube.com/watch?v=29oIktPG6e4>

Postaraj się zwrócić uwagę na technikę przekazywania pałeczki sztafetowej.

15-25.06

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min. Obejrzyj filmy pokazujące jak prawidłowo wykonać ćwiczenia:

Temat: Obrona strefowa w piłce nożnej.

<https://www.youtube.com/watch?v=h8k8_xnz6Nw>

Zwróć uwagę na ustawienie zawodników na boisku oraz na istotę gry w strefie.

Temat: Zagrywka sposobem dolnym.

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

Temat: Wykonanie rzutu do kosz z dwutaktu.

<https://www.youtube.com/watch?v=WxWU9z354Gc>

Temat: Strzał na bramkę prostym podbiciem.

<https://www.youtube.com/watch?v=5nmdZ7vXW74>

Temat: Doskonalenie uderzeń lotki forhendem i bekhendem.

<https://www.youtube.com/watch?v=mKH2HCxuZiM>