

Zakres materiału z wychowania fizycznego 16 – 30.03.2020

1. Stwórz konspekt rozgrzewki na lekcję wychowania fizycznego.

Pamiętaj o ćwiczeniach w biegu, w miejscu oraz zabawie ożywiającej

2. Przygotuj co najmniej dwie zabawy, które przeprowadzisz na lekcji w-f w swojej klasie, po powrocie do szkoły

3. Przygotuj się do testów sprawności fizycznej, które będą realizowane po powrocie do szkoły.

Sprawdzian umiejętności skoków na skakance

- Obunóż
- Jednonóż
- Na przemiennie

4. Testy sprawności fizycznej do ćwiczenia w domu (Indeks sprawności fizycznej Zuchory)

4.1 **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

4.2 **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

4.3 **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach. Instrukcja „krok po kroku”

- a) chwyt oburącz za kostki
- b) dotknięcie palcami obu rąk palców stóp
- c) dotknięcie palcami obu rąk podłoża
- d) dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża
- e) dotknięcie dłońmi podłoża
- f) dotknięcie głową kolan

Bądź aktywny !

5. W ramach kształtowania ogólnej sprawności zrób krótki trening wykorzystując ćwiczenia z "Alfabetu" (materiały w załączniku)

Ćwicz co najmniej 3 razy w tygodniu

Przykład: wykonaj ćwiczenia z liter z których składa się Twoje imię i / lub nazwisko

Powodzenia !