WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl. Va

TEMAT: Rozbieg, odbicie lądowanie w skoku w dal.

Cele lekcji:

- kształcenie podstawowych cech motorycznych – szybkość i skoczność

- kształtowanie sprawności ogólnej

- koordynacja ruchów – połączenie rozbiegu z odbiciem

Podst. prog. I.1.3, II.1.5

W domu nie macie warunków do wykonania skoku z lądowaniem to dostaniecie zadania przygotowujące:

1. Na podwórku odmierz sobie odcinek około 20 kroków i zaznacz początek i koniec tego rozbiegu – wykonaj na nim:

- kilkanaście szybkich biegów

- zwróć uwagę aby ostatni krok postawić jak najbliżej linii końcowej

2) Wykonaj wiele ćwiczeń skocznościowych – odbicie z miejsca z lewej, prawej nogo, oraz obunóż.

Pamiętaj o rozgrzewce – możesz skorzystać z wcześniejszych filmików.

PRZYPOMINAM NIE ODDAJEMY SKOKU W DAL (TYLKO BIEGAMY PO ROZBIEGU) BO NIE MAMY PIASKOWNICY TAK JAK W SZKOLE.

Zapraszam do ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=QofBgXXNqHA>

<https://www.youtube.com/watch?v=tboD1adn7H4>

Konkurs – kto jest rekordzistą świata w skoku w dal i jaki uzyskał wynik (dziewczyny piszą o kobietach a chłopcy o mężczyznach)