WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VIa

TEMAT: Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

Cele lekcji:

- kształtowanie szybkości i siły

- wzmocnienie mięśni grzbietu, rąk i nóg

- koordynacja ruchowa połączenie rozbiegu z rzutem

Podst. prog.I.1.3, II.2.14, III.1.2

Na lekcję będziecie potrzebowali piłeczkę tenisową – jak nie macie to można sobie zrobić kulkę z papieru i owinąć taśmą i mocno zgnieść. Przeprowadzamy rozgrzewkę korzystając z wcześniejszych filmików. Proszę sobie znaleźć bezpieczne miejsce na podwórku – nie będziemy wykonywali dalekich rzutów (nie rzucamy w kierunku okien!). Zadania do wykonania:

1. Wyznaczamy sobie krótki rozbieg zaznaczając linie końcową i kilka razy go przebiegamy
2. Wykonujemy rzuty z miejsca – zwracamy uwagę na ruch ręki
3. Wykonujemy rzuty z wolnego biegu – nie rzucamy daleko tylko zwracamy uwagę na połączenie rozbiegu z rzutem.

Zapraszam do ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>