WYCHOWANIE FIZYCZNE KLVII

TEMAT: Zabawy bieżne, skoczne i rzutne w terenie.

Cele lekcji:

- rozwijanie cech motorycznych – szybkość skoczność i siłę

- koordynacja ruchowa

- przestrzegania zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń

- zachęcanie do aktywności w terenie

- dobór ubrania do warunków pogodowych

Podst. prog. –II.1.1., II.2.8., II.2.2.

Dzisiaj zapraszam na gry i zabawy bieżne, skoczne i rzutne w terenie. Na lekcję możemy się wybrać do parku, lasu lub wybrać polną drogę. W czasie biegu zatrzymujemy się i wykonujemy różne ćwiczenia, które znacie z lekcji. Dobór ćwiczeń zależy od was i wykorzystajcie warunki terenowe do poszczególnych ćwiczeń (biegamy, skaczemy i rzucamy). Podczas ćwiczeń zwracamy szczególną uwagę na bezpieczeństwo.

Jak się spotkamy na lekcji opowiecie o swoich ćwiczeniach. <https://www.youtube.com/watch?v=MxATBi8kHds>