WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VIA

TEMAT: Pchnięcie kulą z miejsca

Cele lekcji:

- poznanie różnicy między pchnięciem a rzutem

- wzmocnienie siły ramion

- koordynacja ruchów podczas pchnięcia

- zwiększenie uwagi na bezpieczeństwo w czasie ćwiczenia

Podst. prog. – I.2.3., III.2.2

 Dzisiejszy temat – pchnięcie kulą z miejsca – do ćwiczeń możemy wykorzystać piłki, cięższe przedmioty np. kamienie - waga 2-3kg.

Podczas dzisiejszej lekcji zwracamy szczególną uwagę na bezpieczeństwo swoje i innych.

Lekcję rozpoczynamy rozgrzewką, następnie wykonujemy rzuty i pchnięcia piłką. Musi być wyraźna różnica. Pchnięcia używamy przy cięższych przedmiotach (kula). Po ćwiczeniach z piłkami możecie przejść do pchnięć cięższym przedmiotem.

Ćwiczymy na dworze i wybieramy bezpieczne miejsce.

Na filmie macie dokładnie pokazane ćwiczenia, które macie wykonać.

<https://www.youtube.com/watch?v=S_M095VhCMk>