WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VIII

TEMAT: Rozbieg i odbicie w skoku wzwyż.

Cele lekcji:

- doskonalenie szybkości i skoczności

- koordynacja ruchowa

- umiejętność połączenia biegu z odbiciem

Podst. prog. I.2.3 III.2.1

Na dzisiejszej lekcji będziemy ćwiczyli rozbieg i odbicie w skoku wzwyż. Oprócz tego poprawiamy naszą skoczność wykonując ćwiczenia z drugiego filmu. Pamiętacie z lekcji, że rozbieg do skoku wzwyż wykonujemy biegnąc po łuku. Ostatni krok skracamy i odbijamy się do góry podciągając kolano nogi przeciwnej. Zaczynamy to ćwiczenie od marszu i powoli przechodzimy do biegu. Odbijamy się tylko do góry a nie w dal.

Z tego filmu wybieramy tylko te ćwiczenia, które możemy wykonać w domu. <https://www.youtube.com/watch?v=E3z003WCQX8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ArxY5Ex1yiI>

Poznajcie historię skoku wzwyż <https://www.youtube.com/watch?v=qeyjGQCY7sQ>