

Przedmiot - wychowanie fizyczne

Klasa- VID

Termin – 20-24.04.2020r.

Temat: GiZ- zabawy koordynacyjne z piłką - nauka żonglowania

Witam serdecznie wszystkich szóstoklasistów. Za oknem wiosna na całego, a koronawirus czyha na naszą wolność i nie pozwala wyjść na zewnątrz. Ale my się nie poddajemy i zaczynamy budować formę w domu przy pomocy komputera. Dzisiaj chciałabym namówić Was na zabawę nad poprawą swoich zdolności koordynacyjnych przy wykorzystaniu piłeczek do tenisa lub skarpetek (własnych) zwiniętych w kłębuszek wielkości piłek do tenisa. Proszę was o ćwiczenie w stroju i obuwiu sportowym, w przewietrzonym wcześniej pokoju i z pozytywnym nastawieniem do ćwiczeń. Możecie powtarzać filmik z ćwiczeniami wielokrotnie, aż staniecie się prawdziwymi mistrzami. A oto link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=uPBQi9GiUws&fbclid=IwAR2yTbjNkV8QEZ_PmlmeCmMArHU3BzezkgznF1IQ6igzC3OiVRMyrV_wrA

A teraz kiedy wyćwiczyliście już swoją koordynację łatwo przyjdzie Wam nauka żonglowania tymi samymi przyborami. W poniższym linku znajdziecie pokaz krok po kroku jak żonglować trzema piłeczkami. Proszę nie zrażajcie się początkowymi porażkami. To jest dosyć trudne, ale możliwe do wyćwiczenia prawie dla każdego.

https://www.youtube.com/watch?v=6ejh0tbiTIs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3VecOYoIOSM53f8zOfOg9yCRiRa6RMB5j_dN2smOa-3YGeUvjfQAhKcdo

Będę bardzo zadowolona, jeżeli zechcecie podzielić się ze mną swoimi umiejętnościami żonglowania piłki nadsyłając mi krótki filmik nagrany telefonem na adres wf6sp13@wp.pl do dnia 30.IV.2020r.

Życzę udanej zabawy.

Ze sportowym pozdrowieniem I.Remisz, B.Dąbrowska, J.Trocha

Przedmiot - wychowanie fizyczne

Klasa- VID

Termin – 20-24.04.2020r.

Temat: MPS- Ćwiczmy odbicia piłki sposobem dolnym i górnym w niskich pozycjach.

Nie wiem jak Wy, ale ja już tęsknię za siatkówką. Warunki nie sprzyjają ćwiczeniom, a tym bardziej grze. Ale nie poddajemy się, bo kiedy pozwolą nam wrócić do szkoły to musimy być przygotowani do gry na 100 %. Dlatego rozpoczynamy od rozgrzewki, którą znajdziecie tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=7eex6MTCnY4&feature=share&fbclid=IwAR3wIFvmRuZdce9yeQLz2KeC-JlvcEzTJARZabaV3B1zHax3Snf7dWWmk-Y>

Teraz czas na ćwiczenia techniczne. Już słyszę jak mówicie, że chętnie ale nie macie piłek. Nic prostszego. Zbieracie w domu niepotrzebny papier, gnieciecie go i formujecie z niego kulę. Aby zrobiona kula przypominała piłkę musicie ją mocno ścisnąć i obkleić dookoła taśmą klejącą, aby piłka nie rozpadała się po każdym odbiciu. Zrobiona przez Was piłka może nie będzie miała takich

właściwości jak oryginalna piłka siatkowa ale z pewnością da się nią wykonać większość ćwiczeń, które znajdziecie tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=HdVUioGAPK4&feature=youtu.be>

I jak Wam się ćwiczyło? Myślę, że bardzo dobrze. Na zakończenie chciałabym abyście rozwiązali test związany z piłką siatkową. Jego treść znajdziecie w linku poniżej. Zdjęcia z ostatniego ujęcia testu, które zawierają waszą ocenę proszę nadesłać do dnia 30.IV.2020r. na adres wf6sp13@wp.pl.

Ps. Jeżeli, ktoś zrobił piękną piłeczkę to jej zdjęcie można przesłać razem z rozwiązaniem testu. Najładniejsze zostaną na pewno uhonorowane.

https://www.fyrexbox.com/play/co-wiesz-o-pilce-siatkowe_B9je25dqJ?fbclid=IwAR0xqkwK7vD_jmqT1fxABoSW6cmDVmHCOGFInT_IUJ4_8MbVTOOPnqiv1p8

Ze sportowym pozdrowieniem – I.Remisz, B.Dąbrowska, J.Trocha