

Klasa 4, 5 SP

WF 21.04.2020 r.

Temat: Aktywność ruchowa, a zdrowie.

Aktywność ruchowa jest głównym czynnikiem utrzymania zdrowia, młodości, zapobiegania wszystkim chorobom cywilizacyjnym (cukrzyca, miażdżyca, chorobom serca, układu krążenia, otyłości). Brak ruchu powoduje zaburzenia metaboliczne, ma ujemny wpływ na psychikę oraz zdolność odreagowywania stresu. Dziesięć zasad aktywności fizycznej:

1. Ćwicz regularnie i z zaangażowaniem na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Zapisz się na ulubione pozalekcyjne zajęcia ruchowe.
3. Uprawiaj różnorodne formy aktywności fizycznej.
4. Ćwicz jak najczęściej na świeżym powietrzu.
5. Bądź aktywny fizycznie przynajmniej 1 godzinę dziennie.
6. Pamiętaj, że jednorazowa dawka ruchu nie powinna trwać krócej niż 10 minut.
7. Ćwicz z intensywnością umiarkowaną lub podwyższoną (dużą).
8. Ogranicz czas spędzony przed komputerem i telewizorem.
9. Podczas nauki stosuj krótkie przerwy poświęcone na ruch.
10. Przed wysiłkiem fizycznym nie zjadaj obfitych i ciężkostrawnych posiłków.

Teraz więc czas, aby się poruszać, włącz filmik i życzę udanej zabawy, powodzenia.

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

WF 22.04.2020

Temat: Ćwiczenia ruchowe z piłkami.

Dzisiaj poćwiczmy z piłkami, przygotuj do lekcji jakąkolwiek piłkę, jaką masz w domu, wygodny, sportowy strój, przewietrz dobrze pokój przed przystąpieniem do zajęć i dajesz z siebie wszystko podczas ćwiczeń, życzę powodzenia i miłej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=0gzOTmswJx0>

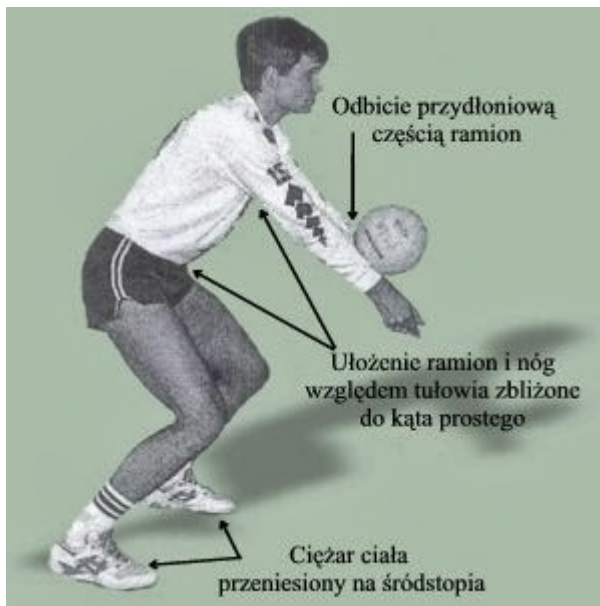
WF 23.04.2020

Temat : Piłka siatkowa- odbicia piłki oburącz sposobem dolnym.

Podstawową umiejętnością podczas gry w siatkówkę jest odbicie piłki oburącz sposobem dolnym. Odbicie to sprawia szczególną trudność na początku nauki. Dlaczego? Dlatego, że jest to typowo techniczne odbicie. Nie ma w nim naturalnych ruchów, jak np. w kozłowaniu piłki (koszykówka), czy podania (piłka ręczna). Ręce dziwnie złożone, sztywne w łokciach, ruch nóg – jakby usiąść na krześle i wstać..jakoś dziwnie, jakoś nietypowo. Jest to rzeczywiście trudna umiejętność i aby nauczyć się jej, trzeba naprawdę cierpliwości, wielu ćwiczeń i praktyki.

KONTAKT Z PIŁKĄ

Odbicie piłki oburącz dolnej – kontakt z piłką to obydwa przedramiona, część przedramion tuż za nadgarstkami. Kontakt ten jest bardzo krótki. Ogranicza nam on manipulację piłką. Niesamowicie ważna jest **aktywność nóg**. Odbicie ‚idzie‘ tak naprawdę z nóg. Chcąc sterować piłką ustawiamy nogi szerzej niż do odbicia piłki oburącz sposobem górnym.



ĆWICZENIA:

Przykładowe ćwiczenia:

- Zaczynamy od ustawienia pozycji do odbicia piłki oburącz sposobem dolnym
- Poprawiamy natychmiast błędy
- 1. Toczenie piłki w dwójkach.
 - Należy zwrócić uwagę na wyprostowane ręce w łokciach przy wytaczaniu piłki.
 - Toczenie piłki ze zmianą miejsc.
- 2. Trzymanie piłki na wyprostowanych ramionach.
 - Ze współwiczającym poprzez oporowanie
- 3. W dwójkach z obręczą.
 - Jedna osoba trzyma obręcz na wyprostowanych ramionach, dłonie na zewnątrz. Współwiczający wykonuje wyrzut piłki z wysokiej pozycji siatkarskiej do obręczy. Ćwiczący, który trzyma obręcz musi pokierować nią tak, by piłki wpadła w jej światło – oczywiście na wyprostowanych rękach.
- 4. W dwójkach przy drabinkach/ ścianie.
 - Ćwiczący staje przy drabince, obniża pozycję (jakby chciał usiąść na krześle), ręce wyprostowane. Współwiczający rzuca łagodnym łukiem piłkę do ćwiczącego stojącego przy drabinkach na przedramiona. Ćwiczący wykonuje minimalny ruch rąk i wstaje z pozycji niskiej (praca nóg).
- 5. Odbicia piłki od podłoża i odbicia sposobem oburącz dolnym.
- 6. Odbicia piłki nad sobą.
- 7. Odbicia piłki o ścianę.
- 8. Odbicia piłki w dwójkach.
 - Jedna osoba odbija piłkę oburącz sposobem górnym, druga dolnym.

Są to tylko przykładowe ćwiczenia. Zacząć trzeba od prostych ćwiczeń i po opanowaniu ich przechodzić stopniowo do trudniejszych.

Ćwicz. Nie zrażaj się.

Na koniec poćwicz trochę, przygotuj piłkę, najlepiej jakąś miękką, aby nie roztrzaskać czegoś w domu:

https://www.youtube.com/watch?v=wXJc1xFkO_g

Powodzenia!