

Wychowanie fizyczne –Przesyłam trzy zadania do wykonania w tym tyg.

Temat-**Stretching dla początkujących-ćwiczenia rozciągające.**

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

Ter. real. 11.05.

Temat-**Nadwaga i otyłość chorobą cywilizacji.**

<http://4run.pl/nadwaga-otylosc-choroba-cywilizacyjna-21-wieku/?fbclid=IwAR05>

Ter. real. 13.05.

Proszę przeczytać i zapoznać się z problemem poruszonym w w/w artykule.

Temat-**Start niski**

ter.real.15.05.

Doskonalenie techniki startu niskiego

Technika:

Start niski wykonuje się z bloków startowych. Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią. Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.

a) „na miejsca”:

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jednonóż na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

b) „gotów”:

- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne
- Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni.

c) „strzał”:

- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
- Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
- Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

Proszę o ćwiczenie w domu – powtórzenie kilka razy jakie są komendy do biegu i to, w jaki sposób prezentuje się sama technika startu. Jeżeli rodzice pozwolą możecie wyjść przed dom, na przykład do ogrodu, i tam wykonać zadania, oczywiście pamiętając o zasad bezpieczeństwa! ☑