

Wychowanie fizyczne kl. VII chłopcy 28.04.2020r.-Krzysztof Lipka

Temat: Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność ruchową z wykorzystaniem dowolnej piłki.

Witam Was w kolejnym tygodniu nauki. Proponuję na dzisiaj trochę zabawy z piłką. Po wykonaniu rozgrzewki, takiej na jaką macie ochotę, może być na powietrzu, przed domem, w ogrodzie, bierzemy dowolną piłkę, jaką mamy w domu i zaczynamy zestaw ćwiczeń, który będzie kształtował waszą sprawność fizyczną, koordynację, zwinność:

- podrzucamy piłkę do góry nad sobą i łapiemy w najwyższym punkcie wyskakując do niej obunóż,
- krążenia piłką dookoła szyi w jedną i w drugą stronę
- krążenie piłką dookoła tułowia w jedną i w drugą stronę
- krążenie piłką dookoła kolan w jedną i w drugą stronę
- stajemy w rozkroku, piłka w wyprostowanych rękach nad głową, wykonujemy skłony w przód z dotknięciem piłką do podłoża
- zostajemy dalej w rozkroku, kładziemy piłkę na podłożu i toczymy piłkę między nogami po ósemce
- przekładamy piłkę między kolanami po ósemce (nogi cały czas proste)
- w leżeniu przodem, wykonujemy podpór w tył turlając jednocześnie piłkę z jednej do drugiej
- w leżeniu przodem, trzymamy piłkę w wyprostowanych rękach, unosimy ją do góry wykonując nią skłon tułowia w tył
- w leżeniu tyłem, nogi ugięte w kolanach, piłka z tyłu w wyprostowanych rękach, wykonujemy po kilkanaście brzuszków
- w leżeniu tyłem, podrzucamy piłkę do góry i chwytamy w „koszyczek”
- w stanie przekładamy piłkę pod nogami
- kozłowanie piłki z przełożeniem prawą i lewą zachowując rytm trzech kroków

Pozdrawiam Krzysztof Lipka