

Wychowanie fizyczne kl. Vlab dziewczęta, 11.05.2020 r.

– Tadeusz Danaj

Temat: Doskonalenie podań i chwytów piłki jedną ręką i oburącz.

Dziś wykonacie zestaw ćwiczeń doskonalących różne podania i chwytów piłki. Użyjecie do nich dowolnej piłki, którą dysponujecie (mam nadzieję, że macie w domu jakąkolwiek piłkę).

Na początek jak zwykle wykonacie rozgrzewkę. Dzisiaj będą to truchty i przebieżki w różnej formie:

- truchcik na dowolnym dystansie (może być po obwodzie lub w linii prostej)
- krok dostawny przodem, tyłem, bokiem (dowolna ilość powtórzeń)
- skip A (wysoko unosimy kolana)
- skip B (ręce z tyłu na pośladkach i uderzamy stopami o dłonie biegnąc w dowolnym rytmie i kierunku)
- przeplatanka w jedną i drugą stronę
- podskoki na lewej i prawej nodze
- wyskoki dosiężne.

Liczba powtórzeń poszczególnych ćwiczeń według własnego uznania.

W części głównej lekcji będzie nam potrzebna dowolna piłka, ściana na zewnątrz bez okien lub partner (rodzic, siostra, brat).

-Zaczynamy od podań oburącz z przed klatki piersiowej postawa w wykroku i wykonujemy podanie o ścianę lub do partnera. Po dowolnej liczbie powtórzeń zmiana nogi.

- Następne podanie oburącz z za głowy postawa jak wyżej jedna noga z przodu po kilku powtórzeniach zmiana nogi.

- Podanie półgórne jednorącz przy podaniu prawą ręką lewa noga z przodu a lewą ręką prawą nogą z przodu.

- Podanie za plecami jedną ręką przy podaniu prawą ręką lewa noga z przodu a lewą ręką prawa noga z przodu.

- Podanie za plecami oburącz stajemy w lekkim wykroku piłkę trzymamy oburącz za plecami i staramy się ją przerzucić do partnera lub o ścianę.

Po wykonaniu tych ćwiczeń możecie wykonać po kilkanaście odbić piłki w zależności od jej przeznaczenia (np. piłką nożną – strzały na bramkę, piłką siatkową - odbicia górne i dolne, piłką koszykową – rzuty do kosza).