

Wychowanie fizyczne, kl. VII chłopcy, 19.05.202r.- Krzysztof Lipka

Temat: Doskonalenie zwodów z piłką i bez piłki. Kształtowanie zwinności.

Dzień dobry. Dziś proponuję Wam zajęcia z piłki ręcznej, a konkretnie ćwiczenia doskonalące technikę zwodów zarówno bez piłki jak i z piłką poprawiające waszą technikę indywidualną.

Do treningu potrzebna wam będzie piłka do piłki ręcznej, jeżeli nie macie dowolna piłka.

Na rozgrzewkę proponuję

- 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
- krążenia ramion w przód i w tył z piłką

W części głównej przypomnimy sobie wszystkie rodzaje zwodów które ćwiczyliśmy na zajęciach. Możemy do tych ćwiczeń wykorzystać dowolną przeszkodę np. krzesło, drzewo, krzew, brata, siostrę, rodzica.

Na początek zwody bez piłki

- zwód pojedynczy w lewo i w prawo,
- zwód podwójny w lewo i prawo,
- zwód pojedynczy z przełożeniem ręki (prawą i lewą ręką)
- zwód z obrotem w lewo i prawo
- zwód na zamach z piłką.

Następnie wykonajcie te same zwody z piłką.

Wykonując wszystkie ćwiczenia pamiętajcie o naskoku na dwie nogi przed każdym zwodem

Pozdrawiam Krzysztof Lipka