

Lekcje z wychowania fizycznego dla klasy IV

Teleturniej wiedzy o sporcie- POWODZENIA

<https://wordwall.net/pl/resource/949932/wychowanie-fizyczne/quiz-wiedzy-o-sporcie> (PROSZĘ O KLIKNIĘCIE PO PRAWEJ STRONIE POD NAPISEM TESTEM – **TELETURNIEJ**)

Codzienna rozgrzewka tym razem z wykorzystaniem krzesła

https://www.youtube.com/watch?v=8EQRi_mpBNg

ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY PODCZAS ĆWICZEŃ I ZBAW

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Zestaw ćwiczeń doskonalący elementy z piłki nożnej:

Ćwiczenia oswajające z piłkami, każdy uczeń trzyma piłkę w ręku, wykonuje zadania ruchowe:

- podrzut piłki w górę-kłaśnięcie-chwyt piłki
- podrzut piłki w górę-kłaśnięcie (jak najwięcej razy)-chwyt piłki
- podrzut piłki jedną ręką-chwyt piłki
- podrzut piłki-przysiad-chwyt piłki
- przetaczenie piłki tzw. „ósemki”

Prowadzenie piłki, na gwizdek:

- zmiana nogi prowadzącej
- siad na piłce
- zatrzymanie piłki podeszwą
- zatrzymanie piłki kolanem

-zatrzymanie piłki brzuchem

Zabawa „Pole minowe”

Uczniowie prowadzą piłkę, starają się nie dotknąć piłką żadnego talerzyka. Zwracamy uwagę, aby zawodnicy prowadzili piłkę blisko nogi. Po chwili wprowadzamy elementy orientacyjne, czyli na nasz sygnał:

-czarny-dzieciaki prowadzą piłkę do czarnego talerzyka, biały-do białego

-w kolejnych rundach na komendę czarny-prowadzą do białych, biały-do czarnych

Ważne jest, żeby dzieciaki cały czas były w ruchu, nie mogą stać przy talerzykach (w innym wypadku wybijam piłkę).

Berek w kole – możesz jako talerzyki użyć klocki lub plastikowe kubki co masz w domu

Ustawiamy talerzyki, tak aby pole zabawy było w kształcie koła. Dzieciaki poruszają się dowolnym sposobem (motywuję ich do kreatywnego działania). Na sygnał (gwizdek, klaśnięcie), biegną jak najszybciej to talerzyków. Po kilku rundach, wchodzi do zabawy i staje się berkiem. Na gwizdek, staram się złapać jak najwięcej dzieciaków, zanim dobiegną do talerzyków. Złapany robi 120 pompek. Zwiększam intensywność zabawy, dodając kolejnego berka (może być ich więcej). To ustawienie talerzyków daje nam wiele możliwości.



Ćwiczenia relaksacyjne

<https://www.youtube.com/watch?v=O1T1QnV8S2Y>

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak