WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VI 11- 15.05.2020

Dzień dobry, mam nadzieję, że trochę odetchnęliście w ubiegłym tygodniu. W tym tygodniu zapraszam Was do ćwiczeń.

Przybory które nam będą potrzebne to piłka ( może być do siatkówki, gumowa, do nogi) i 3 patyki w miarę równej długości około 1m. Nie zapomnijcie o rozgrzewce. Proponuję wykorzystać skakankę w tym tygodniu – ona rozgrzeje każdą partie mięśniową Waszego ciała☺

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek | Dziś proponuje Wam zabawę, w której najlepiej jak będą brać udział minimum 2 osoby:Trzy kije o długości około jednego metra opieramy o siebie ostrożnie wierzchołkami, budując z nich piramidę. Będzie to wieża. Jeden z uczestników musi jej pilnować (gra bramkarza), aby się nie przewróciła. Pozostali w trzech rzutach małą piłką z odległości 30 swoich kroków (mniejsi będą nieco bliżej), próbują po kolei przewrócić wieżę rzucając piłkę z miejsca lub wyskoku. Jeżeli po trzykrotnej próbie wieża wciąż jeszcze stoi, rzucający uczestnik zostaje strażnikiem. Podobało się ? Rzuty z wyskoku i miejsca wykorzystujemy w piłce ręcznej … I co? Było ciężko? Chyba nie ☺ .  |
| Wtorek | … już prawie weekend ☺ … może … dziś zabawa, którą zwą „rzucanka siatkarka” – fajnie by było gdyby w zabawie brały co najmniej trzy – cztery osoby np. Ty z mamą a z drugiej strony tata albo Ty z mamą a drugiej strony tata z rodzeństwem – kombinacji jest wiele: W rzucance siatkarskiej zamiast odbijać piłkę (jak w siatkówce), musicie ją złapać w obie dłonie i przerzucać przez siatkę, bramę, siatkę z płotu czy po prostu przez wyznaczone miejsce. Doskonalicie chwyt piłki w tzw. „koszyczek siatkarski” (chwyt piłki oburącz nad głową) i rzucacie ją do siebie ponad siatką. Waszym zadaniem jest tak przerzucić piłkę oburącz ( z koszyczka) nad siatką, by spadła ona na pole drużyny przeciwnej. Jeśli Wam się to uda i piłka spadnie na podłoże, drużyna zdobywa punkt. W czasie gry zawodnicy jednej drużyny mogą wykonać między sobą nie więcej niż 3 podania, następnie piłka musi zostać przerzucona na pole drużyny przeciwnej (wykonanie większej ilości podań powoduję utratę punktu).I jak Wam poszło? Pewnie bardzo dobrze ☺ |
| Środa | Dziś proponuje Wam zabawę Hali hali Potrzebne: piłka, przestrzeń do zabawy**Ilość graczy**– co najmniej trójka, choć im więcej, tym lepiej.**Zasady gry:** Wyznaczona osoba stoi z piłką. Naprzeciwko tej osoby staje cała reszta graczy w jednym rzędzie. Osoba z piłką rozgląda się po okolicy i wypowiada formułkę „Hali hali dom się pali, a w tym domu pali się coś na literę…(tu podaje pierwszą literę rzeczy, którą ma na myśli – musi to być rzecz w okolicy, którą widać). Mówiąc to, rzuca piłkę do pierwszej osoby. Ta musi spróbować zgadnąć co ma na myśli główny gracz i wypowiadając to słowo odrzuca piłkę do gracza. Może się zastanawiać góra 5 sekund, więc główny gracz odlicza do pięciu. Po tym czasie, nawet jak wybrany uczestnik nie zgadnie tego słowa, musi odrzucić piłkę do gracza głównego. Potem gracz główny znowu mówi formułkę i tym razem rzuca do drugiego gracza. Robi to do końca kolejki, chyba że ktoś wcześnie zgadnie. Jeśli nie, powtarza formułkę i dodaje do pierwszej litery kolejną z danego słowa. Zgadywanie zaczyna się od początku. Jeśli jeden z łapiących graczy zgadnie słowo, główny gracz wypowiada formułkę jeszcze raz i na końcu zamiast litery wypowiada całe słowo a na koniec rzuca piłkę wysoko do góry i ucieka w dowolną stronę. Wówczas dopiero gracz dowiaduje się, że zgadł dobrze i powinien wykazać się refleksem, łapiąc rzuconą piłkę. Jeśli ją złapie, krzyczy **stop.** Wówczas uciekający gracz musi się zatrzymać i zwrócić w kierunku osoby, która złapała piłkę. Następnie wymyśla jej kroki, które może wykonać, by się do niej zbliżyć z piłką np. (5 parasolek, 7 żabek, 10 stopek, 2 kroki itd.). Po wykonaniu przez osobę trzymającą piłkę tych kroków, osoba, która uciekała robi przed sobą z rąk tzw. obręcz (kosz), do którego drugi gracz musi wcelować piłką. Jeśli mu się to uda, staje się w następnej kolejce graczem głównym. |
| Czwartek | Słuchajcie dziś na spokojnie – wykreślanka dla Was :<https://wordwall.net/play/936/116/999?fbclid=IwAR0nDrDyqvcHCo6vXk54zolirdYyRtiI2BzSCqwj6xQFw3L8nrTvn5JrGYc>  |
| Piątek | Przepisy w piłce siatkowej – nie martwcie się to zabawa – NIE TEST - pomyślisz się – próbuj dalej <https://learningapps.org/watch?v=pzckbrk5t20&fbclid=IwAR3Dy7fBeBOSwfTrjDFsKKPPU2PkMzCCTQJwvqvzl0tGFZi9_QA3HvVP7Ug>  |

Pozdrawiam p. Marta

PS. Nie odsyłacie tego do mnie ☺