WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VIII 18- 22.05.2020

Dzień dobry, mam nadzieję, że trochę poćwiczyliście w ubiegłym tygodniu. W tym tygodniu trochę rozluźnienia ☺ 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 (idąc za ciosem) w tym tygodniu – ona rozgrzeje każdą partie mięśniową Waszego ciała☺

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek | Dziś trochę ćwiczeń kształtujących sprawność motoryczną i kontrolowania piłki. To nic trudnego – znacie te ćwiczenia, to co zaczynamy?   * Trzymaj piłkę oburącz tylko opuszkami palców. Obracaj piłkę trzymając ją oburącz tylko opuszkami palców (w kierunku do przodu - w kierunku wstecz). \*20 powtórzeń * Połóż piłkę na podłodze. Tocz piłkę wokół i pomiędzy stopami, kreśląc cyfrę 8. Wykonuj ćwiczenie zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara (w prawą stronę).\*20powtórzeń * Trzymaj piłkę pomiędzy kolanami. Podskocz i wypuść piłkę z kolan w górę. Teraz szybko schyl się i złap piłkę. Czy zdążysz złapać piłkę, zanim spadnie na podłogę? \* 20 powtórzeń * Trzymaj piłkę łokciami i bez użycia dłoni przemieść piłkę od łokci aż do nadgarstków, używajcie tylko ruchu ramion, przedramion i obręczy barkowej – NIE PUSZCZAJ SWOBODNIE PIŁKI ☺ \* 20 powtórzeń   Na koniec postaraj się zrobić 30 padnij powstań do leżenia w szybkim tempie ☺ |
| Wtorek | …przyszła pora na ćwiczenia z piłka, które będą kształtować koordynacje wzrokowo-ruchowa – wykorzystywaną w grach zespołowych   * Trzymaj piłkę oburącz, upuść i złap palcami, gdy się odbije \*30 powtórzeń * Trzymaj piłkę oburącz nad swoją głową, rzuć na podłogę(dość mocno) i złap w „koszyczek siatkarski”, gdy się odbije\* 30 powtórzeń * Trzymaj piłkę nad głową, upuść za siebie i złap. \* 30 powtórzeń. Po kilku razach spróbuj złapać piłkę już po pierwszym odbiciu\* 30 razy * Rzuć piłkę w górę ponad głowę, złącz na chwilę łokcie i złap piłkę w „koszyczek siatkarski’\* 30 razy * Rzuć piłkę w górę nad głowę, dotknij kolan swoją dłonią i złap piłkę w „koszyczek siatkarski” \* 30 razy   I jak Wam poszło? Pewnie bardzo dobrze ☺ to teraz spróbujcie zrobić ciągiem 10 – 20 odbić piłki siatkowej sposobem górnym i 10-20 odbić piłki sposobem dolnym – indywidualnie nie w parach |
| Środa | 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 |
| Czwartek | … 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) .  Jeżeli to za lekkie możesz w parach odbijać piłkę tak aby jak najdłużej utrzymywała się w grze tzn., aby nie spadła na ziemię |
| Piątek | Piątek, piąteczek, piątunio - dziś na zakończenie tygodnia trochę ciężej  Dziś zapraszam Was do treningu siłowego( nie zapomnij o rozgrzewce- to bardzo ważne):  1 runda 6 ćwiczeń każde wykonuj po 45 sekund – wykonuj je po kolei bez przerwy  **I ćwiczenie**: wspinaczka górska  **II ćwiczeni:** wyskoki z przysiadu około 20 cm nad podłoże  **III ćwiczenie:** pompka z przejściem do boku( zrób pompkę i przejdź w tej pozycji raz w lewo raz w prawo i zakończ pompką)  **IV ćwiczenie**: przeskok do wykroku (wypad nogi prawej i lewej w przód w podskoku – kontroluj kolano , napinaj mięsnie i utrzymuj tempo)  **V ćwiczenie**: pajacyk  **VI ćwiczenie:** deska ze spięciami bocznymi - kolano do łokcia na obie strony przechodząc na druga stronę przytrzymaj chwilę Twoje ciało w pozycji deski ☺– napinaj mięśnie brzucha – kontroluj cały ruch |

Pozdrawiam p. Marta

PS. Nie odsyłacie tego do mnie ☺