

**Wychowanie fizyczne**  
**Klasa IIIa**  
**18-22.05.2020r.**

**Temat 1: Ćwiczenia z piłeczką, kształtowanie zwinności i zręczności.**

Skopiuj adres internetowy i wklej do wyszukiwarki (instrukcja), wykonaj poniższe ćwiczenia według opisu. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami 10 - 20 sekund.

Materiał filmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJotFj1IlgM>

Lista ćwiczeń:

1. Złap piłeczkę z ręki do ręki przed sobą, czas 30 sek.
2. Złap piłeczkę wyprostowaną ręką przed sobą na zmianę prawa, lewa, czas 30 sek.
3. Rzut od tyłu jedną ręką – chwyt z przodu, różne warianty, czas 30 sek.
4. Rzut oburącz od tyłu, chwyt z przodu, czas 30 sek.
5. Rzut oburącz z przodu, chwyt od tyłu, czas 30 sek.
6. Żonglerka jedną ręką - 2 piłki, czas 30 sek.
7. Żonglerka oburącz - 3 piłki, czas 1 minuta.
8. Żonglerka oburącz na zmianę, 2 piłeczki jedną ręką, przerzut do drugiej ręki - 3 piłki, czas 1 minuta.
9. Odbicie piłeczki po podrzuceniu ramieniem, czas 30 sek.
10. Rzuć piłeczki pod nogą – chwyt przed sobą, różne warianty, czas 30 sek.

**Uwaga:** W przypadku braku piłeczek, można użyć owoce, warzywa lub wykonać je samodzielnie np. po zwinięciu skarpetek.

**Temat 2: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z krzesłem.**

Na dzisiejszej lekcji przedstawiam Wam przykładowe ćwiczenia z krzesłem.

Zadania do wykonania:

Na filmiku poniżej znajdziemy 10 ćwiczeń z krzeselkiem do wykonania w domu. Zapraszam was do aktywnego spędzenia czasu.

Materiał filmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9Sxo8>

### **TEMAT 3: Koszyk ówka – ćwiczenia koordynacyjne z piłką.**

Oto kilka ćwiczeń, które możesz wykonać w domu w dowolnym momencie. Można to zrobić dowolną piłką, w zależności od poziomu umiejętności. Mam nadzieję, że jedno lub dwa ćwiczenia będą stanowić dla Was wyzwanie.

Obejrzyj film a następnie ćwicz razem z prowadzącym, wykonaj zestaw ćwiczeń pamiętając, że ćwiczysz w domu. Zachowaj szczególną ostrożność aby nic nie uszkodzić.

<https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c>

Pamiętajcie o odpowiednim stroju, rozgrzewce przed ćwiczeniami, bezpieczeństwie i obecności kogoś dorosłego.