

Wychowanie fizyczne kl 8uP,kl.3aPDP

Witam. Przesyłam Wam trzy zadania do wykonania w tym tygodniu.

1 Temat-**Rozciąganie dla początkujących**

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

Wykonujcie ćwiczenia zgodnie z filmem.

Kl.8uP ter. real.11.05 kl.3aPDP ter. real. 12.05.

2 Temat - **Nauka startu niskiego.**

Kl.8uP ter. real.14.05. kl.3aPDP ter. real. 14.05

Doskonalenie techniki startu niskiego

Technika:

Start niski wykonuje się z bloków startowych. Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią. Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.

a) „na miejsca”:

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jednonóż na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwi to rozluźnienie mięśni.

b) „gotów”:

- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne
- Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni.

c) „strzał”:

- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
- Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
- Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

Proszę o ćwiczenie w domu – powtórzenie kilka razy jakie są komendy do biegu i to, w jaki sposób prezentuje się sama technika startu. Jeżeli rodzice pozwolą możecie wyjść przed dom, na przykład do ogrodu, i tam wykonać zadania, oczywiście pamiętając o zasadach bezpieczeństwa! ☺

3 Temat-**Flaga olimpijska.**

Wykonaj rysunek flagi olimpijskiej zgodnie z jej wyglądem. O pomoc możesz poprosić kogoś starszego.

Kl.8uP ter. real.15.05.

Pozdrawiam