

Wychowanie fizyczne klasy 4 – 8

30.03 – 03.04.2020r.

Zasady bezpiecznego treningu w domu

- Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć.
- Najlepiej ćwiczyć na macie lub dywaniku, ponieważ zmniejszymy ryzyko poślizgnięcia się.
- Ćwicz w obuwiu sportowym lub boso, nigdy w samych skarpetkach.
- Przed każdym treningiem należy wykonać rozgrzewkę. Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji.
- Zacznij od podbicia tętna- wystarczą pajacyki, następnie skup się na tym by dogrzać mięśnie, stawy , więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się wymachy, krążenia ramion i nóg w różnych płaszczyznach i pozycjach. Daj sobie na to 10-15 minut.
- Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach przerywamy dane ćwiczenie.
- Ćwiczymy zawsze we własnym tempie.
- Skacząc zawsze uginaj kolana.
- Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń.
- Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy.

Klasa IV-VIII

Treści: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

- 1.Temat: Siła mm brzucha, wykonanie próby.
- 2.Temat:Kontrolujemy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.
- 3.Temat: Kontrolujemy skoczność i szybkość wg prób .
- 4.Temat: Samokontrola i samoocena siły mm brzucha, gibkości, skoczności, szybkości według prób K. Zuchory.

Wykonaj próby wg instrukcji podanej niżej. Wykonaj test po rozgrzewce w pierwszy dzień ćwiczeń. Następnie ćwicz codziennie, a na koniec tygodnia wykonaj próbę testu ponownie. Sam porównaj wyniki. Jeżeli uważasz, że to już maksimum Twoich możliwości wyślij wyniki swojemu nauczycielowi

wychowania fizycznego do 3 kwietnia, Jeżeli uważasz, że możesz osiągnąć lepszy wynik, dajemy Ci więcej czasu i ostatecznie wyślijcie swój test do 15 kwietnia.

Uczniowie klasy 5a – dla Was filmik i w miarę możliwości domowych wykonajcie ćwiczenia . Pozostałych też zachęcamy, siatkówka dla wszystkich i test wiedzy już w kwietniu.

Instrukcja

Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnień.

Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

Punktacja w poszczególnych próbach.

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnień	15 klaśnień	minimalny 1 pkt
16 klaśnień	20 klaśnień	dostateczny 2 pkt
20 klaśnień	25 klaśnień	dobry 3 pkt
25 klaśnień	30 klaśnień	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnień	35 klaśnień	wysoki 5 pkt
35 klaśnień	40 klaśnień	wybitny 6 pkt

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Sila mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

Ocena uzyskanych punktów

Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
4pkt	8-10pkt	12pkt	15pkt	20pkt	24 pkt

Powodzenia