

18.05.20- 22.05.20

Branżowa Szkoła I Stopnia Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I t/hg, II h

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zadania do wykonania w tym tygodniu.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl
Pozdrawiam Anna Warda

1. Kardio ze skakanką plus wzmacnianie.

Wykonajcie trening układu krążeniowo oddechowego oraz mięśni, brzucha, pośladków i ud
Przybory: skakanka, mata, stoper, woda do picia Czas: 35 minut

1 minuta	Rozgrzewka: bieg w miejscu, dołącz krążenia ramion, krążenia nadgarstków, pajacyki, wahadełko
2 minuta	Skoki na skakance
3 minuta	MIEŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie klatki piersiowej
4 minuta	Skoki na skakance
5 minuta	POŚLADKI: Półprzysiad rozkroczny, dotknij prawą potem lewą dłonią do podłogi
6 minuta	Skoki na skakance
7 minuta	POŚLADKI: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie bioder w górę
8 minuta	Skoki na skakance
9 minuta	POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, 3x pogłębić, na 4 przejdź do postawy
10 minuta	Skoki na skakance
11 minuta	MIEŚNIE SKOŚNE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi uniesione skrzyżowane, unieś tułów, dotknij prawą dłonią do stopy potem to samo lewą
12 minuta	Skoki na skakance
13 minuta	POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, wysuń prawą nogę w tył, potem lewą
14 minuta	Skoki na skakance
15 minuta	Cała 1 minuta na odpoczynek, uzupełnienie wody
16 minuta	Skoki na skakance
17 minuta	MIEŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, głowa uniesiona, unieś biodra oraz nogi w górę, opuść i wyprostuj nad podłogą
18 minuta	Skoki na skakance
19 minuta	POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, przesuwaj się 3 kroki w prawo, w lewo
20 minuta	Skoki na skakance
21 minuta	POŚLADKI, BRZUCH, RAMIONA: Deska na ugiętych ramionach, uginaj kolano w bok
22 minuta	Skoki na skakance

23 minuta	BRZUCH: Siad ugięty, tułów wychylony w tył, wykonaj skręt tułowia w prawo, lewo, przenieś ramiona w prawo, w lewo
24 minuta	Skoki na skakance
25 minuta	POŚLADKI, UDA: Postawa, unieś kolano w górę, przenieś nogę w tył, wróć kolanem w górę, dostaw, to samo druga noga
26 minuta	Skoki na skakance
27 minuta	POŚLADKI, UDA: Półprzysiad rozkroczny, unosz pięty w górę na przemian
28 minuta	Skoki na skakance
29 minuta	BRZUCH: siad ugięty, ramiona podparte z tyłu, wyprostuj nogi w górę, ugnij i opuść kolana w prawą potem w lewą stronę
30- 35 minuta	Ćwiczenia rozciągające lub z wykorzystaniem rolki

2. Poruszanie się i postawa bramkarza w piłce ręcznej

Zapoznajcie się z tematem. Podaję linki :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuCi2b9RNE8>

<https://www.youtube.com/watch?v=0yn31SBr--Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=s2zU4LPi7BI>

Zobaczcie krótkie filmy (link powyżej) i posłuchajcie. Przećwiczcie w miarę możliwości powoli ruchy tak jak na pierwszym i drugim filmie. Na trzecim filmie zobaczcie legendę polskiej piłki ręcznej, którą stał się bramkarz Sławomir Szał.

3. Nauka strzału piłką na bramkę głową- piłka nożna.

<https://www.youtube.com/watch?v=8HPO2IN9iuQ>

<https://www.youtube.com/watch>

[v=U186OG2iuiU&list=LLsNJRZSxqx7WjKGW36DMT8A&index=10&t=200s](https://www.youtube.com/watch?v=U186OG2iuiU&list=LLsNJRZSxqx7WjKGW36DMT8A&index=10&t=200s)

<https://www.youtube.com/watch?v=WxQ33MhghvI>

Wykonajcie najpierw krótką rozgrzewkę – Link nr 1 na lekko ugiętych nogach postarajcie się wykonać ćwiczenia zgodnie z pokazem- może to być **DOWOLNA PIŁKA**

Uważnie popatrzcie i posłuchajcie jak dokładnie wygląda strzał piłki głową na filmie numer 2

Jeżeli macie możliwość poćwiczcie z kimś w parze z rodziny najlepiej na świeżym powietrzu – i spróbujcie pobić rekord w żonglerce głowami ☺ - jak na filmie nr 3.