

18.05.2020 20.05.2020

Wychowanie Fizyczne Klasa III th

Przesyłam tematy lekcji na 18.05.2020 /poniedziałek/ i 20.05.2020 /środa/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam o zaległych referatach z edukacji zdrowotnej i wysłaniu ich na adres:

akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszowski

18.05.2020

Temat: Lekkoatletyka – nauka skoku w dal z rozbiegu techniką naturalną

Cele lekcji:

Wiadomości.

Uczeń zna:

- sposób mierzenia odległości w skoku w dal,
- różne rodzaje techniki skoku w dal,
- aktualne rekordy Polski i świata w skoku w dal,
- sposób odmierzania rozbiegu do skoku w dal.

Umiejętności

Uczeń:

- potrafi wykonać skok w dal z rozbiegu,
- doskonali technikę biegu.

Postawy

Uczeń:

- przejawia troskę o własny rozwój fizyczny,
- pomaga innym w wykonaniu zadań.

Sprawność motoryczna

Uczeń:

- rozwija szybkość,
- wzmacnia siłę mięśni kończyn dolnych.

Metoda i forma pracy

Frontalna, zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi, strumieniowa, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, metoda nauczania całości ruchu.

Środki dydaktyczne

Piłki tenisowe

Piłki palantowe

Stopery

Taśma miernicza

Pierwsza część skrzyni

Skocznia do skoku w dal

Przebieg lekcji

Faza przygotowawcza

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Rozruch. Biegniemy wolnym truchtem na dystansie 600-800 m. Po zakończeniu biegu każdy uczeń zabiera 1 piłkę tenisową.
3. Rozgrzewka. Ćwiczenia ramion. Uczniowie podrzucają piłkę tenisową w górę najwyżej, jak potrafią. W czasie lotu piłki starają się wykonać krążenia ramion możliwie najwięcej razy.
4. Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej. Z postawy dowolnym sposobem wyrzucamy piłkę w

- górę, w czasie jej lotu wykonujemy skłon tułowia w przód i chwytamy piłkę.
5. Ćwiczenia nóg. Zadanie jak wyżej, jednak teraz w czasie lotu piłki zamiast skłonu wykonujemy siad prosty.
 6. Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej. Z postawy w bardzo dużym rozkroku toczymy piłkę wzdłuż linii bocznej uda jak najniżej raz z prawej, raz z lewej strony.
 7. Ćwiczenia mięśni brzucha. Siad prosty, piłka leży na złączonych nogach w okolicach kostek. Z tej postawy wznosimy proste nogi (siad równoważny) i staramy się, by piłka stoczyła się po nich w dół. Wykonując skłon tułowia w przód, ponownie układamy piłkę przy kostkach.
 8. Ćwiczenia mięśni grzbietu. W postawie w rozkroku trzymamy piłkę oburącz przed sobą. Wykonujemy kilka niewielkich zamachów z resorowaniem i przez szybki wyprost nóg i skłon tułowia w tył, wyrzucamy piłkę oburącz jak najdalej za siebie.
 9. Ćwiczenia w płaszczyźnie złożonej. W siadzie prostym rozkrocznym skręcamy tułów w tył, zostawiamy piłeczkę za plecami, wykonujemy skręt tułowia w przeciwną stronę i zabieramy piłkę.
 10. Podskoki. Podrzucaamy piłkę w górę i staramy się ją złapać w wyskoku.

Faza realizacyjna

1. Ustawienie w szeregu. Na sygnał nauczyciela dzieci wykonują wieloskoki jednonóż, następnie biegną bardzo długimi krokami (skokami), a potem przechodzą do szybkiego biegu, co trzy kroki wykonując wyskok dosiężny.
2. Nauczyciel pokazuje i objaśnia skok w dal techniką naturalną. Dzieci dzielą się na trzy grupy, które będą się zamieniać stanowiskami w przebiegu lekcji.
3. Zastęp I. Wykonuje bieg na dystansie 50 m ze startu wysokiego i 60 m ze startu niskiego. Uczniowie ze stoperami (minimum 3 stopery) mierzą czas biegu kolegów.
4. Zastęp II. Rzuci piłkami palantowymi na odległość. Po każdym rzucie mierzymy odległość i zapisujemy wyniki każdego ucznia.
5. Zastęp III. Z krótkiego rozbiegu dzieci wykonują skok w dal. Następnie wspólnie z nauczycielem stawiają na belce pierwszą część skrzyni. Po rozbiegu (5-6 kroków) wykonują odbicie ze skrzyni i skok do piaskownicy. Po wykonaniu zadania odsuwają skrzynię i z rozbiegu wykonują skok w dal ponad trzymaną przez nauczyciela przeszkodą (kijkiem, drążkiem). Zwracamy uwagę na odbicie w górę w przód i skrócenie ostatniego kroku rozbiegu. Następnie uczniowie wykonują pełną formę skoku w dal z mierzeniem odległości. Stopniowo zwiększamy długość rozbiegu (z 5-7 kroków, 9-13 kroków, 20-22 kroków). W przypadku grupy, która ma trudności w opanowaniu poszczególnych faz skoku, dodajemy następujące ćwiczenia dodatkowe:
Nauka odbicia. W marszu co 3 kroki imitujemy odbicie. W biegu odbijamy się co 3 kroki i lądujemy na nodze wymachowej.
Nauka lądowania. Skaczemy w dal z miejsca, z odbicia jednonóż z lądowaniem do przysiadu, a następnie do siadu na boku (ze skrętem tułowia). Z 3-5 kroków rozbiegu odbijamy się i lądujemy w siadzie.

Faza podsumowująca

1. Ćwiczenia uspokajające. Swobodny trucht przeplatany marszem i ćwiczeniami rozciągającymi.

18.05.2020

Temat: **Elementy techniczne unihokeja.**

Podobnie jak inne gry zespołowe unihokej wymaga różnego rodzaju umiejętności i zdolności. Najważniejsze to zdolności psychofizyczne, motoryczne, umysłowe, rozumienie gry i umiejętności współpracy z innymi. Jeżeli chodzi o umiejętności fizyczne to najważniejszą jest

szybkość we wszystkich formach połączona z umiejętnością manipulowania kijem. Aby zrozumieć grę zespołową zawodnik powinien dobrze rozumieć taktykę zespołu i podział ról podczas gry.

Cechy dobrego zawodnika:

- zdolności motoryczne,
- szybkość,
- wytrzymałość,
- siła,
- zwinność
- kontrola piłki,
- zdolności intelektualne w grze (logiczne myślenie),
- podejmowanie się różnych ról w zespole np. rozgrywanie piłki, podanie piłki, obrona zawodnika z piłką, obrona zawodnika bez piłki

Do elementów techniki w unihokeju zaliczamy:

- Poruszanie się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie.
- Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę.
- Strzały.
- Zwody.

Najważniejszą umiejętnością jest poruszanie się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie.



Źródło: <http://florbalki.pl/pliki/floorball-podrecznik-do-nauki-gry.pdf>

Zapamiętaj rady:

<p>Gra z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none">- zawodnik ma zbalansowaną postawę,- używaj ciała, stóp i rąk do ochrony piłki,- łopatką powinna ochraniać piłkę od zewnętrznej strony piłki,- kontrola piłki.	<p>Bieg z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none">- łopatką dotyka piłki,- delikatne dotknięcie piłki, bez uderzenia,- bądź gotowy do podania z backhandu i forehandu,- ochraniaj piłkę.
---	--

20.05.2020

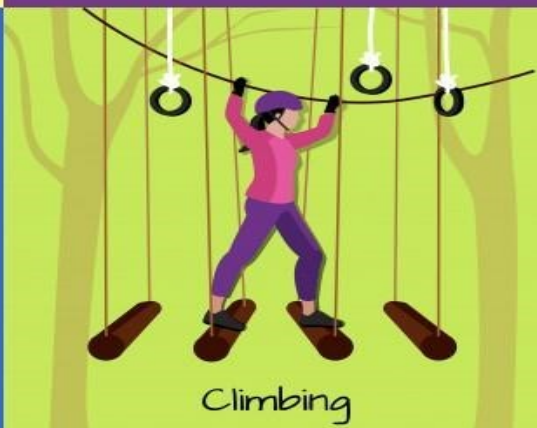
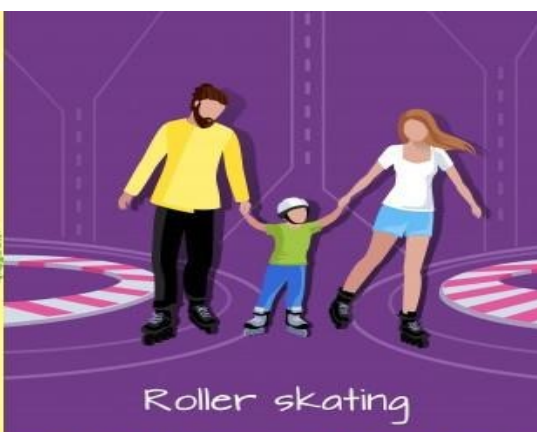
Temat: Rola odpoczynku w wysiłku fizycznym.



AKTYWNY WYPOCZYNEK

To pełna aktywność ruchowa. Przejawia się ona w praktycznie każdym ruchu, jaki wykonujemy, również w codziennych czynnościach, takich jak gotowanie czy chodzenie. Ale aby aktywność ruchowa sprawiała przyjemność, najlepiej dobierać ją w zależności od stopnia i rozległości zmęczenia oraz indywidualnych upodobań. Mogą to być np. spacer, turystyka, praca na działce czy sport. Ważne, żeby wypoczynek aktywny był regularny.

Przykłady aktywnego wypoczynku



Czas wolny

Czas wolny to pojęcie, które znane już było ludziom pierwotnym. Wypoczynek po pracy - podstawowy element wolnego czasu - był zjawiskiem znanym ludzkości od zarania dziejów. Zgodnie z definicją francuskiego socjologa J. Dumazediera czas wolny to „wszelkie zajęcia, jakim może oddawać się jednostka z własnej ochoty, bądź dla rozrywki, bądź dla rozwijania swych wiadomości lub dla bezinteresownego kształcenia się, dobrowolnego udziału w życiu społecznym, poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi.



Bierny wypoczynek

Odpoczynkiem biernym nazywamy taki, podczas którego nie wykonujemy wysiłku fizycznego. Możemy czytać książkę, oglądać telewizję, słuchać radia czy pisać ze znajomymi na Facebook'u albo grać w Fifę 2020 na komputerze.



Bierny wypoczynek

Jest to ograniczenie do minimum wszelkiej aktywności - zarówno mięśniowej, jak i umysłowej. Najbardziej efektywną formę takiego odpoczynku stanowi sen, a szczególnie jego faza REM. Wtedy właśnie następuje wyraźne obniżenie napięcia mięśni szkieletowych. Podczas snu odpoczywają także: centralny układ nerwowy, serce, układ pokarmowy i układ oddechowy. Inne formy biernego odpoczynku to np. czytanie lub oglądanie telewizji. Układ ruchowy będzie podczas tych czynności odpoczywał, o ile zapewni się kręgosłupowi odpowiednio twardą i ukształtowaną podpórkę.

Przykłady biernego wypoczynku

Czytanie książki

Gra na komputerze

Oglądanie telewizji

Słuchanie muzyki

