

Wychowanie fizyczne klasa 45dz.

Temat: Poznajemy ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną. (siłę)

cele:

-uczeń wzmacnia odpowiednie grupy mięśniowe

-dostrzega potrzebę wykonywania ćwiczeń

Przykładowe ćwiczenia:

ćwiczenia w staniu:

- postawa w małym rozkroku, dłonie na biodrach, skłonu głowy w przód, w tył, w lewo i w prawo
- postawa w małym rozkroku krążenia ramion na przemian stronne i obustronne w przód i w tył
- postawa w małym rozkroku skłony tułowia w przód i skłony tułowia w przód z pogłębieniem
- postawa w małym rozkroku opad tułowia i wykonujemy skręty tułowia

ćwiczenia w przysiadzie:

- wyrzuty obustronne nóg w tył
- wyrzuty na przemian stronne w tył
- wyrzuty na przemian stronne w bok

ćwiczenia w klęku podpartym:

- ugięcia ramion
- ugięcie ramion i unosimy prawą nogę góra – skos, powrót i ugięcie ramion i lewa noga góra – skos i powrót
- ugięcie ramion, wychylamy ciało jak najdalej w przód i prostujemy ramiona
- wychylamy ciało jak najdalej w przód, uginamy ramiona, cofamy tułów i prostujemy ręce

ćwiczenia w leżeniu tyłem:

- leżenie przewrotne

- leżenia przerzutne
- tzw. rowerek
- tzw. nożyce poziome i pionowe
- przejście do siadu równoważnego i powrót
- próby wykonania tzw. mostka

ćwiczenia w leżeniu przodem:

- dłonie na karku skłony tułowia w tył
- ramiona wprzód, nogi złączone i staramy się równocześnie unieść w tył nogi i ręce
- ramiona w bok i dotykamy lewą stopą prawej dłoni, powrót i dotykamy prawą stopą lewej dłoni
- chwytamy dłońmi za stopy, nogi ugięte w kolanach i staramy się wyprostować nogi

Można samemu poćwiczyć !