

Wychowanie Fizyczne kl.VI ac chł.

Temat: Dowolne ćwiczenia z piłką.

Cele:

- uczeń wzmacnia koordynację wzrokową
- uczeń poprawia szybkość i zwinność

Przykładowe ćwiczenia z piłką :

- W marszu: piłka między palcami dłoni, ugniatanie jej i krążenie nadgarstkami.
- W truchcie: wykonanie podrzutu piłki w górę, klaśnięcie dłońmi z przodu i z tyłu ciała, a następnie chwyt spadającej piłki.
- W siadzie rozkrocznym: toczenie piłki po parkiecie, wokół własnego ciała.
- W staniu: zabicie piłki jedną ręką (odbicie piłki od podłoża) wejście pod piłkę i wykonanie odbicia sposobem górnym lub dolnym.
- W grupie: zawodnicy ustawiają się naprzeciwko siebie w parach i wykonują rzuty do siebie nawzajem jednorącz, następnie oburącz, zza głowy i z boku. Później przechodzą do odbić piłki sposobem górnym, dolnym, a także z elementami ataku i obrony. bieg z przekładaniem piłki wokół tułowia;
- bieg z przekładaniem piłki na przemian pod jedną i pod drugą nogą;
- kozłowanie w biegu najpierw jedną, potem drugą ręką;
- dwutakt bez rzucania piłki;
- w marszu kozłowanie na przemian pod jedną i pod drugą nogą.
- rzuty (podania) i chwyty piłki odbitej o ścianę oburącz sprzed klatki piersiowej.

Ćwiczenia w parach (z piłką na parę):

- podawanie piłki partnerowi oburącz;
- podawanie piłki partnerowi najpierw prawą, potem lewą ręką;
- podawanie piłki przez kozła;

- jedna osoba kozłuje i się broni, druga próbuje wybić piłkę partnerowi.
- podawanie piłki do partnera najpierw lewą, potem prawą ręką;
- podskok obunóż z uniesieniem piłki nad głowę, z wyskoku uderzenie piłką o podłogę tak, aby podać ją partnerowi;
- odbicia sposobem górnym;
- odbicia sposobem dolnym;
- odbicia sposobem górnym z uprzednim podbiciem piłki w górę;
- odbicia sposobem dolnym z uprzednim podbiciem piłki w górę;
- wystawa partnerowi, plas, obrona, wystawa przez drugiego partnera (sekwencja powtarzana naprzemiennie).
- Kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło.
- Skłony boczne – postawa prosta, ręce opuszczone, kołysanie się na boki i sięganie do kolan (raz na jedną, raz na drugą stronę).
- Rozciąganie mięśni naramiennych – zgięcie ręki w bok i dociąganie ramienia do klatki piersiowej za pomocą drugiej ręki.
- Rozciąganie tricepsów – uniesienie zgiętej ręki pionowo w górę i dociąganie dłoni w dół za plecami (powtórzyć na obie strony).
- Rozciąganie klatki piersiowej i ramion – przytrzymanie ramion w „haku” (złapanie od dołu ręki za plecami – powtórzyć na obie strony)
- – pajacyki
- przysiady
- pajacyki koordynacyjne (ramiona raz w przód, raz w bok)
- krokodylki
- rozciąganie mm. czworogłowych (w dowolny sposób)
- 🕒 krok odstawno dostawny
- krążenie bioder „ósemka” między kolanami
- rozciąganie łydek (w dowolny sposób)

- ⌚ „ósemka” między stopami
- ⌚ przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę
- ⌚ skip A (piłka trzymana oburącz przed sobą na wyprostowanych rękach)
- skłony do PN, do środka, do LN i wyprost
- siad prosty + skłony
- siad rozkroczny + skłony

Każdy może spróbować sam dowolne ćwiczenie. Jak nie masz piłki możesz użyć rolkę papieru toaletowego, ale tylko do ćwiczeń, które można nim wykonać. Pomyśl!