

## Wychowanie fizyczne klasa VIb

08 - 12.03.2021

**Temat: 1 /4** Śniadanie Mistrzów – wiem co jem - potrafię przygotować śniadanie samodzielnie.

**Cel:** wiem jak ważne jest prawidłowe odżywianie,  
poznaje znaczenie dla organizmu dobrego śniadania,  
wyczuwam różnicę między jedzeniem a odżywianiem.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

**(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):**

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

A teraz czas na wasze sprawdzone smakowite przepisy na pyszne, zdrowe śniadanie. Przygotowuje się kolejna 10 wg listy w dzienniku. Zaczynamy od poniedziałku 8 marca.

**Tworzymy książkę z naszych przepisów na Śniadanie Mistrza!**

**Temat: 2/4** Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej samodzielny pomiar tętna.

**Cel:** potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,  
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,  
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową,  
potrafisz samodzielnie zmierzyć tętno.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

**(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):**

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

### JAK MIERZYĆ TĘTNO?

Mierzenie tętna podczas ćwiczeń jest najprostszym sposobem na to, by sprawdzić, w jaki sposób nasz organizm reaguje na wysiłek. Puls pokazuje nam, czy nie narzuciliśmy sobie zbyt dużego tempa, ale też, czy nie jest ono za małe.

Możesz robić to na kilka sposobów. Najprościej możesz zmierzyć tętno samodzielnie, potrzebny ci będzie jedynie zegarek z sekundnikiem. Prawidłowy pomiar wykonasz, gdy przez 10 sekund uciśniesz delikatnie palcami tętnicę promieniową nadgarstka lub tętnicę szyjną i policzysz ilość uderzeń, a następnie pomnożysz razy 6, by otrzymać średnią ilość uderzeń serca na minutę. Jeśli masz zegarek sportowy z opcją pulsometru to skorzystaj z tego rozwiązania.

## **Zajęcia prowadzą:**

**klasa IV - Julia Jackowska**

**klasa V - Kinga Klimek**

**klasa VIa - Jacek Falak**

**klasa VIb - Julia Tomaszewska**

**klasa VIIa – Artur Andrzejczyk**

**Klasa VIII - Oliwier Slipaczuk / Natalia Liedtke**

**Temat: 3/4** Piłka nożna - Poznajemy elementy taktyczne gry w obronie.

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami taktycznymi w obronie, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

Skorzystaj z linków:

<https://www.youtube.com/watch?v=OWyNw38NOcE>

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

Wyszukaj informacje i odpowiedz na pytania:

1. Ile medali i gdzie zdobyli polscy piłkarze nożni na Mistrzostwach Świata?
2. Co jest zarządzane, jeśli dogrywka w piłce nożnej nie przyniesie rozstrzygnięcia?

Pamiętaj o aktywności na świeżym powietrzu!

**Temat: 4/4** Piłka nożna - Uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy oraz zewnętrznym podbiciem.

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi przyjęcie i uderzenie piłki, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qu0N8WGBrEI>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lc1iYYUDAVM>

Spróbuj wykonać ćwiczenia zgodnie z instruktorem zamieszczonym w filmach. Do tego celu wykorzystaj powyższe linki. Ćwiczenia możesz wykonać samodzielnie, z rodzeństwem lub wspólnie z rodzicami. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa.