



Czas na poranną
gimnastykę.
Gotowi?
Zaczynamy!
Góra-dół, góra-dół...

A teraz druga powieka.

RED MIK

Witam serdecznie uczniów klasy 4a

Wobec wychowania fizycznego, które odbywa się w domu, pochylimy się nad GIMNASTYKĄ (oczywiście na miarę możliwości). Na dziś przygotowałem dla Was przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (tak jak zaczynamy tak kończymy). Postarajcie się wykonać na wolnej przestrzeni w domu oraz użyjcie koca. Poniżej przedstawiam rozpisaną lekcję, oczywiście pamiętajcie, że **WYKONUJEMY NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!!!!**

Temat: Doskonalenie przewrotu w przód.

Cele lekcji:

Umiejętności: Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, dostosowane do własnych możliwości figury gimnastyczne.

Sprawność motoryczna: Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność i gibkość.

Wiadomości: Uczeń wie jak technicznie wykonać przewrót, jak bezpiecznie wykonać przewrót oraz jak zachować się podczas

Rozgrzewka:

1. Obustronne krążenia ramion w przód (po 5 razy).
2. Obustronne krążenia ramion w tył (po 5 razy).
3. Naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.
4. Krążenia głowy w prawą i lewą stronę.

5. Skłony głowy w przód i w tył.
6. Z postawy: przysiad podparty ze skuleniem i przeniesieniem ciężaru ciała na ręce.
7. Z leżenia tyłem na podłożu, ugięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych, siad skulony.
8. Z siadu skulonego przetoczenie w tył na plecy i powrót do przysiadu.
9. Z leżenia tyłem skulenie i przetoczenia w przód i w tył.
10. Z przysiadu podpartego – przetoczenie w tył na plecy i z powrotem.
13. Siad skrzyżny, wznos wyprostowanych ramion w przód, powolny opad tułowia w przód.
14. MOŻESZ DOŁOŻYĆ WŁASNE ĆWICZENIA POZNANE NA LEKCJI!!!

Technika wykonania

Z przysiadu podpartego skłon głowy w przód z jednoczesnym wznosem bioder (ciężar ciała przenieść na ręce), ugięcie ramion w stawach łokciowych, oparcie karku o podłoże i wykorzystując odbicie nogami – przetoczenie na plecach do przysiadu podpartego. W trakcie przetaczania nogi powinny być ugięte, a kolana i podudzia przyciągnięte do klatki piersiowej.

JEŚLI BOISZ SIĘ LUB NIE UMIESZ – PRZETOCZ SIĘ!!!!

WYKONAJCIE PRZEWRÓT KILKA RAZY

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek