



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

A teraz druga powieka.

RED MIK

Witam serdecznie uczniów klasy 4a

Dziś kolejna lekcja z gimnastyki, przygotujcie trochę więcej niż ostatnio wolnego miejsca i dwa koce, ponieważ będziemy wykonywać łączone przewroty w przód.

Poniżej przedstawiam rozpisaną lekcję, oczywiście pamiętajcie, że
WYKONUJEMY NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!!!!

**JEŚLI MACIE OCHOTĘ MOŻECIE ZROBIĆ ZDJĘCIE Z WASZYCH PRZEWROTÓW
I WYSŁAĆ NA spinformatyka2020@wp.pl lub Teams – oczywiście będzie
ocena z aktywności na lekcji**

Temat: Doskonalenie przewrotów łączonych w przód.

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 podłogę 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.

WYKONUJEMY DWA PRZEWROTY BEZ ZATRZYMANIA

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

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek