



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

A teraz druga powieka.

RED MIK

Witam serdecznie uczniów klasy 6c

Wobec wychowania fizycznego, które odbywa się w domu, pochylimy się nad GIMNASTYKĄ (oczywiście na miarę możliwości). Na dziś przygotowałem dla Was STANIE NA GŁOWIE Z PODPARCIEM Postarajcie się wykonać na wolnej przestrzeni w domu oraz użycie koca. Poniżej przedstawiam rozpisaną lekcję, oczywiście pamiętajcie, że **WYKONUJEMY NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!!!!**

Temat: Doskonalenie stania na głowie z podparciem.

Cele lekcji:

Umiejętności: Uczeń potrafi wykonać figury gimnastyczne dostosowane do swoich możliwości.

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

Wiadomości: Uczeń wie jak technicznie wykonać stanie na głowie, jak bezpiecznie wykonać oraz jak zachować się

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.

14. MOŻESZ DOŁOŻYĆ WŁASNE ĆWICZENIA POZNANE NA LEKCJI!!!

Technika wykonania stania na głowie (FILM)

Dziś zamiast opisu umieszczam link do filmu – WYKONUJ CIE TYLKO Z OSOBĄ DOROSŁĄ

<https://www.youtube.com/watch?v=B5xQ7en-OKg>

JEŚLI BOISZ SIĘ LUB NIE UMIESZ – OBEJRZYJ FILM I SPRÓBUJ WYOBRAZIĆ SOBIE!!!!

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek