



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

A teraz druga powieka.

RED MIK

Witam serdecznie uczniów klas 6c

Kolejna lekcja z gimnastyki – dziś stanie na rękach przy ścianie

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

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

Temat: Doskonalenie stania na rękach przy ścianie

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 rękach przy ścianie, 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.

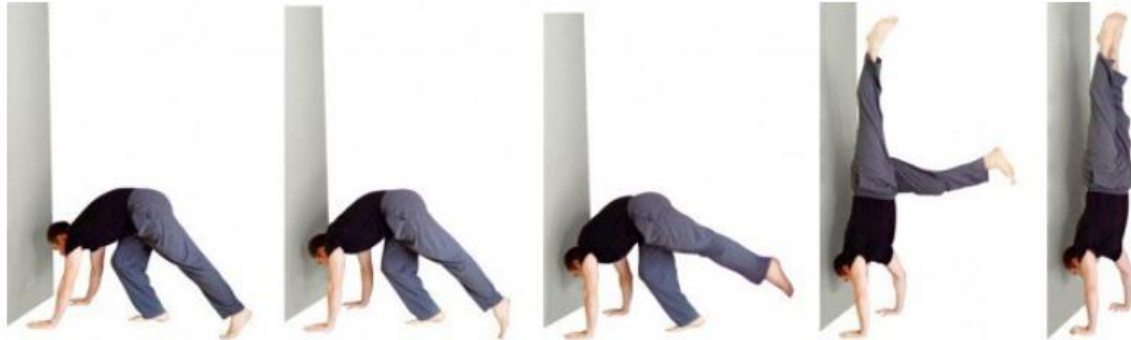
5. Skłony głowy w przód i w tył.

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

Technika wykonania stania na rękach przy ścianie

WYKONUJCIE TYLKO Z OSOBĄ DOROSŁĄ

Stanie na rękach przodem do ściany z wybicia



1. Stań przodem do ściany ok 1 metr
2. Jednocześnie postaw ręce pod ścianą w odległości ok 10-15 cm wybijając się jedną nogą i dokładając drugą przyjąć pozycję pionową
3. Wybicie musi być na tyle mocne by postawiło ciało w pionie. Jeżeli wybijesz się zbyt słabo to należy się tą samą nogą która się wybijała podeprzeć. Jeżeli wybijesz się za mocno to po prostu oprzesz nogi o ścianę.
4. To ćwiczenie należy powtarzać tak długo aż poczujesz, że siła wybicia jest optymalna, nie za mała ani zbyt duża.

JEŚLI BOISZ SIĘ LUB NIE UMIESZ – SPRÓBUJ WYOBRAZIĆ SOBIE!!!!

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek