



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

**A teraz druga powieka.**

RED MIK

Witam serdecznie uczniów klas 8ab

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) oraz przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. 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 i tył.

Cele lekcji:

Umiejętności: Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, oraz przewrót w tył 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 przewrotu w przód**

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.

### **Technika wykonania przewrotu w tył**

Z przysiadu podpartego na palcach stóp, odepchnąć się rękami w tył, przejść na całe stopy, pochylić głowę w przód (broda przy klatce piersiowej) i chwycić rękami za podudzia, przyjmując pozycję w skuleniu. W tej pozycji przetoczyć się w tył, mocniej przyciągnąć nogi do siebie i podnieść biodra w górę. Z chwilą oparcia się plecami o podłoże należy przenieść ugięte ramiona w górę w tył i położyć dłonie na podłożu za głową, nieznacznie wyprostować nogi w stawach

kolanowych i oprzeć stopu o podłoże. Po przejściu ciężaru ciała poza punkt podparcia się rękami wyprostować ramiona, unieść barki i tułów w górę i przejść do przysiadu podpartego.

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

**WYKONAJCIE PRZEWRÓT KILKA RAZY**

Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek