

Witam

Temat: Doskonalenie stania na głowie z podparciem.

Dzisiaj przygotowałem dla Was STANIE NA GŁOWIE Z PODPARCIEM. Postarajcie się wykonać to ćwiczenie na wolnej przestrzeni w domu oraz użycie koca. Poniżej przedstawiam rozpisaną lekcję, oczywiście pamiętajcie, że WYKONUJEMY ĆWICZENIA NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI!!!

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 – WYKONUJECIE TYLKO Z OSOBĄ DOROSŁĄ

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

JEŚLI BOISZ SIĘ LUB NIE UMIESZ – OBEJRZYJ FILM I WYOBRAŹ SOBIE SIEBIE JAK WYKONUJESZ TEN ELEMENT GIMNASTYCZNY!!!!

Ze sportowym pozdrowieniem AW