Wychowanie Fizyczne kl. 6

 zajęcia od 21.04.2020 r. do 24.04.2020r.

Wychowanie Fizyczne kl.6 21.04.2020r.

W tym w obecnym tygodniu przechodzimy do realizacji kolejnych treści programowych, które tym razem będą dotyczyły gry drużynowej jaką jest **piłka ręczna** .

Tematyka tygodnia :

1. Poznajemy prawidłową technikę chwytów i podań piłki.

Obejrzyj poniższe filmy instruktarzowe.

<https://youtu.be/6T1dBroSfUY?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/5Qd2ZA834qc?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/TlRHuxbD61g?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

Następnie w przewietrzonym pomieszczeniu wykonaj ostrożnie poniższą rozgrzewkę.

Rozgrzewka.

 <https://youtu.be/2TSKUqE2HA8>

 <https://youtu.be/GuXg7pKh1P4>

Po wykonanej rozgrzewce w tym samym dniu do godziny 23.00 wyślij na podany adres e-mail biernatkasia@interia.pl lub sms lub na Messenger wiadomość zwrotną podając swoje imię i swój numer z dziennika lekcyjnego.

Systematyczne , codzienne wykonywanie ćwiczeń i podawanie wiadomości zwrotnej przez okres czterech kolejnych lekcji skutkuje otrzymaniem oceny cząstkowej celującej.Pozostałe oceny otrzymują uczniowie adekwatnie do ilości odesłanych wiadomości zwrotnych. Oceny dopuszczającej i niedostatecznej nie przewiduję.

Powyższy adres e-mail służy oraz telefon także do bezpośredniego kontaktu ze mną .

Wychowanie Fizyczne kl.6 21.04.2020 r.

1. Poznajemy prawidłową technikę rzutów piłki na bramkę .

Obejrzyj poniższe filmy instruktarzowe.

<https://youtu.be/5g6kNUFH78o?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/PIcyCc8GD3I?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/_LUqK9hwOhQ?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

Następnie w przewietrzonym pomieszczeniu wykonaj ostrożnie poniższą rozgrzewkę , dostosowując jej natężenie do swoich możliwości .

Rozgrzewka.

 <https://youtu.be/2TSKUqE2HA8>

 <https://youtu.be/GuXg7pKh1P4>

Po wykonanej rozgrzewce do godziny 23.00 wyślij na podany adres e-mail wiadomość zwrotną podając swój numer z dziennika lekcyjnego

Wychowanie Fizyczne kl.6 24.04.2020 r.

1. Poznajemy prawidłową technikę rzutów piłki na bramkę cd.

Obejrzyj poniższe filmy instruktarzowe.

<https://youtu.be/PqiZUL5bkF4?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/CRnCnJ_DaY8?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_> Następnie w przewietrzonym pomieszczeniu wykonaj ostrożnie poniższą rozgrzewkę, dostosowując jej natężenie do swoich możliwości .

Rozgrzewka.

 <https://youtu.be/2TSKUqE2HA8>

 <https://youtu.be/GuXg7pKh1P4>

Po wykonanej rozgrzewce wyślij do godziny 23.00 na podany adres e-mail wiadomość zwrotną podając swój numer z dziennika lekcyjnego

Wychowanie Fizyczne kl.6 24.04.2020 r.

1. Poznajemy prawidłową technikę zwodów w piłce ręcznej .

Obejrzyj poniższe filmy instruktarzowe.

<https://youtu.be/E6OepaG89C0?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/xNbWItGh6I0?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/NNFqVKN9Cnw?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

<https://youtu.be/8QdxVx2A-Ro?list=PLtslWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_>

Następnie w przewietrzonym pomieszczeniu wykonaj ostrożnie poniższą rozgrzewkę , dostosowując jej natężenie do swoich możliwości .

Rozgrzewka.

 <https://youtu.be/2TSKUqE2HA8>

 <https://youtu.be/GuXg7pKh1P4>

Po wykonanej rozgrzewce wyślij do godziny 23.00 na podany adres e-mail wiadomość zwrotną podając swój numer z dziennika lekcyjnego.

Następnie w przewietrzonym pomieszczeniu wykonaj ostrożnie poniższą rozgrzewkę , zwiększając jej intensywność w miarę swoich możliwości .

Rozgrzewka.

 <https://youtu.be/2TSKUqE2HA8>

<https://youtu.be/vb6q5cUw6G4>

Po wykonanej rozgrzewce wyślij do godziny 23.00 na podany adres e-mail wiadomość zwrotną (sms)podając swój numer z dziennika lekcyjnego .