**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**26.05.2020r**

**Strzał piłką do bramki wewnętrznym podbiciem**

<https://www.youtube.com/watch?v=M4hxXkeJdj0>

<https://www.youtube.com/watch?v=xSRv0XgKuGw>

**Doskonalenie odbić górnych. Weź dowolną piłkę i postaraj się odbijać piłkę jak największą ilość razy. Pamiętaj o prawidłowym ułożeniu rąk.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY&t=275s>

**28.05.2020**

**Diagnoza siły mięśni brzucha wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.**

Przygotuj miejsce do ćwiczeń.

Pomoce: stoper lub zegarek, kocyk lub mata.

Wykonaj indywidualną rozgrzewkę ( inwencja ucznia).

Połóż się na plecach. Nogi ugnij w kolanach. Ręce na kark. Poproś brata, siostrę lub rodzica by przytrzymał Ci stopy. Wykonaj maksymalną liczbę skłonów dotykając łokciami kolan w czasie 30 sek.

Porównaj wynik testu z normami Międzynarodowego Test Sprawności Fizycznej:

ocena celująca – 33 skłony

ocena bardzo dobra – 30 skłony

ocena dobra - 24 skłony

ocena dostateczna – 20 skłonów

ocena mierna – 15 skłonów

**29.05**

**Start wysoki – technika biegu długiego.**

Definicja startu wysokiego:

**Start wysoki** – pozycja wykroczna, z której rozpoczyna się bieg na średnich lub długich dystansach. ... do kierunku biegu. Następnie pada sygnał „**Start**”, po którym ćwiczący rozpoczyna bieg.

Obejrzyj film i wykonaj ćwiczenie – start wysoki- powtórz go kilka razy.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fb-OLThRHvo> start wysoki

Zapoznaj się z informacjami w podanym filmie dotyczącymi techniki biegów długich

<https://www.youtube.com/watch?v=3ZnWdKzOIsk> technika biegu

Wykorzystaj informacje zdobyte podczas dzisiejszej lekcji – wykonaj prawidłowy start wysoki i dystans biegu długiego: 600m, 800, 1000m do wyboru. Zwróć uwagę na prawidłową pracę stóp oraz rąk, nie zapomnij o prawidłowym oddychaniu. Ćwiczenia wykonaj z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

**Kształtowanie szybkości i zwinności**

Obejrzyj film i przygotuj odpowiednie miejsce do wykonania ćwiczeń.

W zastępstwie talerzyków użyj kamieni lub butelek z wodą.

Wykonaj rozgrzewkę i zadbaj o odpowiedni strój.

Wykonaj ćwiczenia z pomocą filmu. Kształtujesz szybkość i zwinność. Ćwicz systematycznie.

<https://www.youtube.com/watch?v=bJ_31n73yOQ> szybkość zwinność

**Test wiedzy ogólnej o sporcie.**

Zastanów się i odpowiedz na pytania bez pomocy dodatkowych informacji internetowych.

1. Co ule lat rozgrywana jest olimpiada letnia
2. Ile kółek olimpijskich jest na fladze olimpijskiej
3. Jak nazywał się pierwszy maratończyk

a. Filipides

b.Sokrates

c.Archimedes

1. Jaki dystans ma bieg maratoński
2. Podaj przybliżony czas rekordu świata biegu na 100m mężczyzn

a.9-10 sek

b.10-11 sek

c.11-12 sek

1. Podaj przybliżony czas rekordu świata biegu na 100m kobiet

a.9-10 sek

b.10-11 sek

c.11-12 sek

1. Z jaką dyscypliną sportu kojarzy Ci się nazwisko Usain Bolt
2. Z jaką dys scypliną sportu kojarzy Ci się nazwisko Anita Włodarczyk i Maja Włoszczowska
3. Ile wynosi rekord świata skoku w dal - podaj przedział w metrach lub prawidłową odpowiedź

a. 8-9 m

b. 9-10m

c.10-11m

1. Czy skoczek o tyczce potrafi przeskoczyć 6 m wysokości
2. Czy rekord świata w rzucie oszczepem jest większy niż 100m
3. Czy rekordzistka świata w rzucie dyskiem rzuciła dalej niż rekordzista mężczyzn
4. Kto jest aktualnym mistrzem świata w piłce nożnej
5. Kto jest aktualnym mistrzem świata w piłce siatkowej mężczyzn
6. Gdzie miały się odbyć Igrzyska Olimpijskie w tym roku
7. W jakim klubie gra Robert Lewandowski