

Wychowanie fizyczne klasa 1MEg, 2grupa (14.05.2020)

Drodzy uczniowie!

Dzisiaj lekcja gimnastyki. W programie nauczania w-f macie między innymi naukę oraz doskonalenie techniki stania na rękach. Zanim będziecie mogli wykonać to ćwiczenie, musicie odpowiednio przygotować swoje ciało. Poniżej macie gotowe lekcje w-f, przygotowane przez doświadczonych instruktorów i trenerów z zakresu m.in. gimnastyki korekcyjnej. Niestety sam nie jestem w stanie dla Was przygotować materiału video, ze względów zdrowotnych (uszkodzona łękotka i częściowe zerwanie więzadeł przednich w kolanie).

Temat: Nauka stania na rękach. Ćwiczenia przygotowujące do wykonania pełnej formy stania na rękach (2 h lekcyjne).

Lekcja została przygotowana w formie krótkich filmików instruktażowych. Podzielona jest ona na 3 etapy. Każdy etap to jeden, kilkuminutowy filmik. Zwróćcie uwagę na ćwiczenia, które możecie wykonać samodzielnie w domu. Na końcu macie ostatni, czwarty filmik z pokazem prawidłowego wykonania stania na rękach. Poniżej macie linki do materiałów video, dedykowane dla Waszej klasy. **Ważne info, linki są ważne tylko tydzień!**

Linki:

1. <https://ewf.h1.pl/student/?token=w4FaYI0fKjIbixutxBfV1ElwArrB5Tgd1qPQN55zP7ZRMgpHV>

(obejrzyjcie ćwiczenia - 1 etap stania na rękach).

2. <https://ewf.h1.pl/student/?token=FgQL41zRW3uL9VQvtj25tWAPrz79YSkwzBTGAsVuSFRRe7XBKB>

(obejrzyjcie ćwiczenia - 2 etap stania na rękach).

3. <https://ewf.h1.pl/student/?token=zGrI1MrS4Jv6ge8HIxkb5QvZgEj7BIOOpexfXF2tz3TIXDYmSJ>

(obejrzyjcie ćwiczenia - 3 etap stania na rękach).

4. <https://ewf.h1.pl/student/?token=IR42AL0AT5Y4yKFxO6ex6r2QnBeQ5k6vEKzuvZVAWn2SZje70U>

(obejrzyjcie prawidłowy pokaz stania na rękach).

Zadania dla chętnych do wykonania w domu:

Macie za zadanie wykonać ćwiczenia z wybranego przez Was filmiku (1,2 lub 3 link), zgodnie z instrukcją. Przed wykonywaniem ćwiczeń pamiętajcie o bezpiecznym miejscu do ich wykonania. Jeśli nie macie odpowiednich warunków mieszkaniowych, możecie do treningu wykorzystać np. ogród, las albo waszą działkę. Po wykonaniu prawidłowo ćwiczenia, wysyłacie filmik lub serię zdjęć dokumentujące, wykonywanie przez was ćwiczeń. **Dla osób, które nie mają możliwości technicznych - robicie notatkę, w której opisujecie wszystkie ćwiczenia zademonstrowane na wybranym filmiku.** Po wykonaniu zadania wysyłacie wszystko jako załącznik na maila:

przem.zamroczynski@yahoo.co.uk lub na mojego Skype:

live:przem.zamroczynski

W temacie maila proszę podać swoje **imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę**. Oczywiście wszystkie przysłane zadania, będą przeze mnie oceniane. Termin wykonania zadania do **21.05.2020**

P.S. Gdybyście mieli jakiegokolwiek pytania bądź prośby możecie się ze mną kontaktować poprzez maila albo popularny komunikator głosowy Skype. Moja nazwa użytkownika to: **live:przem.zamroczynski**

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Przemysław Zamroczyński