

Lekcja zdalna

Data: 27-30 kwietnia

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp: Dzisiaj zapoznamy się z drugą częścią zwodów piłkarskich o większej skali trudności ale zanim to nastąpi będziecie musieli wykonać samodzielnie rozgrzewkę z wykorzystaniem ćwiczeń, które już poznaliście.

Przebieg lekcji:

Temat: zwody piłkarskie część 2

1. Cele lekcji (wiedza i umiejętności, które ma opanować uczeń):

- Zna pojęcie „zwodu piłkarskiego”
- Umie wykonać 2 kolejne zwody piłkarskie z zaprezentowanego filmu lub własne

2. **Zagadnienia do lekcji:**

- w którym momencie najlepiej wykonać zwód piłkarski

3. **Rozgrzewka**

Tym razem sami wykonacie rozgrzewkę. Możecie posłużyć się materiałami z wcześniejszych lekcji lub przypomnieć sobie ćwiczenia z tradycyjnych lekcji, które realizowaliśmy przed pandemią.

Najlepiej wykonać je według kolejności:

- ćwiczenia ramion np.: (krążenia)
 - ćwiczenia nóg np.: (skipping) ćwiczenia rozciągające
 - ćwiczenia tułowia np. (skłony i skrętoskłony)
- Dodaj ćwiczenia od siebie, które znasz i lubisz.

4. **Zapoznaj się z materiałem część główna:**

Zwód piłkarski - to sekwencja ruchów, której celem jest wprowadzenie w błąd rywala i minięcie go. Zwód ma dać przewagę na boisku i umożliwić stworzenie sytuacji bramkowej lub zdobycie gola.

<https://m.youtube.com/watch?v=N167UdZAXlw&list=PLe52EO-HXByypgSyO6t3nthYmEkdz-rzN&index=2>

5. **Polecenia dla ucznia**

- Wykonaj własną rozgrzewkę
- zapoznaj się z tematem lekcji link - 2

6. **Sposób sprawdzenia wiedzy/umiejętności** – czego nauczyciel będzie wymagał po powrocie do szkoły (przykładowe pytania lub zadania):

- wyjaśnij pojęcie „zwód piłkarski”
- zaprezentuj 2 kolejne zwody piłkarskie