

Lekcja zdalna

Data: 27-30 kwietnia

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp: Dzisiaj lekcja z wykorzystaniem przyboru. Można wykorzystać piłeczkę tenisową, palantową lub jakąkolwiek inną małą piłkę.

Przebieg lekcji:

Temat: koordynacja ruchowa, zręczność

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

- Zna pojęcie „koordynacji ruchowej” oraz zręczności
- Umie wykonać kilka ćwiczeń koordynacyjnych z piłeczką tenisową

2. Zagadnienia do lekcji:

- czy koordynacja ruchowa jest przydatna w sporcie?

3. Rozgrzewka

Po raz kolejny sami wykonacie rozgrzewkę. Możecie wykorzystać jakiś przybór Np. wykorzystywaną w części głównej piłeczkę tenisową lub inną małą piłkę.

4. Zapoznaj się z materiałem części głównej:

Koordynacja ruchowa – to proces sterowania i regulacji ruchów, którego zewnętrznym wyrazem jest przede wszystkim precyzja i ekonomia wykonywanej czynności. To inaczej proces sterowania czynnościami ruchowymi

Zręczność -jest to „ cecha motoryczności wyrażająca się w wykonaniu czynności ruchowych precyzyjnie i ekonomicznie.

Link do części głównej

<https://m.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4>

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 koordynacji ruchowej i zręczności
- zademonstruj kilka ćwiczeń z piłeczką