

Lekcja zdalna

Data: 4-8 maja

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp: Na nadchodzący tydzień ostatnia 3 część zwodów piłkarskich o największej skali trudności.

Przebieg lekcji:

Temat: zwody piłkarskie część 3

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

- Uczeń jest świadomy jak dużą przewagę daje stosowanie zwodów.
- Umie wykonać 2 kolejne zwody piłkarskie. Tym sposobem każdy powinien już umieć min 6 zwodów.

2. Zagadnienia do lekcji

- jak myślicie od czego zależy skuteczność zwodu.

3. Rozgrzewka

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

Pamiętajcie o kolejności;

- ćw ramion
- ćw nóg
- ćw tułowia

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=YrcQaNqo4I&list=PL52EO-HXByypgSyO6t3nthYmEkdz-rzN&index=3>

5. Polecenia dla ucznia

- Wykonaj własną rozgrzewkę
- zapoznaj się z tematem lekcji link

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

- wyjaśnij dlaczego warto stosować zwody piłkarskie.
- zaprezentuj 2 ostatnie najtrudniejsze zwody piłkarskie