

Lekcja zdalna

Data: termin do 22 maja

Klasa: IV,, VI, VII, VIII

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp: Zaliczenie

Przebieg lekcji: wykonaj kilkuminutową własną rozgrzewkę a następnie:

- a) Wykonaj prostą próbę sprawności a mianowicie skok w dal z miejsca na odległość. Ćwiczenie wykonaj na zewnątrz najlepiej na podwórku na bezpiecznym podłożu Np. na trawie. Instrukcja : wyznacz linie startu, następnie z boku rozłóż metr (Np. budowlany na odcinku 2 metrów). Następnie wykonaj 3 próby skoku z miejsca ustawiając obydwie stopy na linii startu tak aby palce stóp znajdowały się na linii. Odległość po wykonaniu skoku mierzymy od linii startu do miejsca gdzie znajdują się pięty. Z trzech prób wybierz tą najlepszą i podaj ją. Poproś o pomoc w wykonaniu próby starsze rodzeństwo lub rodziców.
- b) Drugie zadanie jest czysto teoretyczne: wymień na jakich dystansach biegowych zawodnicy startują ze startu niskiego. Im więcej przykładów tym lepiej.

Zadania są bardzo proste. Bardzo proszę by odpowiedzi nadesłać w jednym mailu podając w tytule: Imię, Nazwisko oraz klasę. Proszę też by osoby które nie odesłały odpowiedzi na poprzednie zaliczenie zrobiły to jak najszybciej.

Pzdr