Plan dydaktyczny KLASY IV-VIII

Wychowanie fizyczne

04.05 – 08.05.2020

PONIEDZIAŁE

Czas pracy 45 min, rozgrzewka 10-15 min

1. Trucht w miejscu, pajacyki, przeskoki na L i P nodze.
2. Gimnastyka w truchcie, wymachy ramion w przód, tył naprzemianstronnie
3. Krążenie bioder i tułowia w P i L stronę
4. Wypady nóg w przód i tył na L i P nogę
5. Wymachy nóg w przód i tył na L i P nogę

|  |  |
| --- | --- |
| Temat | Wzmacnianie mięśni nóg  |
| NaCoBeZu | * Kształtuje umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
* Diagnozuje własna, dienna aktywność fizyczna, wykorzystując nowoczesne technologie

Stosuje zasady samoasekuracji i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń |
| Materiały i ćwiczenia  | 1. Przysiad następnie wspięcie na palce ( 60sek, 20sek przerwy)
2. Przysiad, wyskok w górę ( 60sek, 20sek przerwy)
3. Przysiad następnie wyprost nogi do tyłu (60sek, 20sek przerwy)
4. Mosty na jednej nodze (30sek, 20sek przerwy) zmiana nogi
5. Spacer w przysiadzie (60sek, 20 przerwy)
6. Przysiad na jednej nodze ( 30sek, 20sek przerwy)
7. Leżenie na plecach nogi na kanapie, wyrzut bioder do góry (60sek, 20sek przerwy)
* Na koniec dowolne ćwiczenia rozciągające
 |
|  |  |

WTOREK

Czas pracy 45 min, rozgrzewka 10-15 min

1. Skip A, B, C
2. Bieg bokserski
3. Krążenie ramion w przód i tył
4. Pajacyki
5. Skłony tułowia w bok
6. Skręt tułowia w bok
7. Skrętoskłony

|  |  |
| --- | --- |
| Temat | Wzmacnianie mięśni brzucha |
| NaCoBeZu | * Kształtuje umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
* Diagnozuje własna, dienna aktywność fizyczna, wykorzystując nowoczesne technologie
* Stosuje zasady samoasekuracji i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
 |
| Materiały i ćwiczenia | 1. Leżenie na plecach – scyzoryki (45sek, 20sek przerwy)
2. Rowerek (kolano-łokieć) (45sek, 20sek przerwy)
3. Leżenie na plecach, nogi proste w góre, opuszczanie na zmianę nóg (45sek, 20sek przerwy)
4. Leżenie na plecach, nogi proste w górze, unoszenie bioder (45sek, 20sek przerwy)
5. Plank – na zmiane kolano łokieć (45sek, 20sek przerwy)
6. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, zakładamy nogę na nogę i unoszenie nóg i bioder w górę (45sek, 20sek przerwy)
7. Plank na boku(45sek, 20sek przerwy)
8. Brzuszki (SIT-UP) (45sek, 20sek przerwy)

Na koniec dowolne ćwiczenia rozciągające |

ŚRODA

Czas pracy 45 min, rozgrzewka 10-15 min

1. Trucht w miejscu
2. Drabinka połączona z praca rak ( jeśli nie macie to imitujecie podskoki na drabince)
3. Podskoki na obydwu nogach, na L i P nodze.
4. Wymachy ramion na boki różne płaszczyzny
5. Krążenia w stawie łokciowym

|  |  |
| --- | --- |
| Temat | Wzmacnianie mięśni grzbietu |
| NaCoBeZu | * Kształtuje umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
* Diagnozuje własna, dienna aktywność fizyczna, wykorzystując nowoczesne technologie
* Stosuje zasady samoasekuracji i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
 |
| Materiały i ćwiczenia | 1. W klęku podpartym pdnosimy prosta nogę(45sek, 20sek przerwy)
2. W leżeniu na brzuchu unoszenie jednocześnie NR I RR do góry (45sek, 20sek przerwy)
3. W leżeniu na brzuchu unoszenie samych nóg (45sek, 20sek przerwy)
4. W leżeniu na brzuchu unoszenie naprzemienne RR I NN do góry(45sek, 20sek przerwy)
5. W klęku na jednej nodze opieramy tułów na drugiej nodze i bierzemy butelki z woda i unosimy łokcie do góry(45sek, 20sek przerwy)
6. Leżenie na brzuchu jedna ręka przy czole druga z tyłu na plecach i zmiana rak (45sek, 20sek przerwy)
7. Kocie grzbiety

Na koniec dowolne ćwiczenia rozciągające |

CZWARTEK

Czas pracy 45 min, rozgrzewka 10-15 min

1. Trucht w miejscu
2. Podskoki na obydwu nogach, na L i P nodze
3. Pajacyki
4. SKIPY
5. Krążenie ramion w przód i tył
6. Krążenie tułowia i bioder
7. Wymachy ramion w różnych płaszczyznach
8. Skrętoskłony

|  |  |
| --- | --- |
| Temat | Wzmacnianie mięśni ramion |
| NaCoBeZu | * Kształtuje umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
* Diagnozuje własna, dienna aktywność fizyczna, wykorzystując nowoczesne technologie
* Stosuje zasady samoasekuracji i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
 |
| Materiały i ćwiczenia | 1. Pompki na kolanach (40sek, 20sek przerwy)
2. Pompki normalne(40sek, 20sek przerwy)
3. Plank – przechodzimy z przedramion na dłonie (40sek, 20sek przerwy)
4. Szwedki na krześle (40sek, 20sek przerwy)
5. Siad płaski, wyrzut bioder do góry(40sek, 20sek przerwy)
6. W klęku podpartym wymach nogi prostej w tył i jednoczesne uginanie ramion (40sek, 20sek przerwy)
7. Plank na ugiętych ramionach (40sek, 20sek przerwy)
8. Plank – poruszanie się w bok (40sek, 20sek przerwy)
9. Podpór tyłem nogi ugięte i na zamianę dotykamy prawa noga lewa ręka

Na koniec dowolne ćwiczenia rozciągające |

PIĄTEK

Czas pracy 45 min, rozgrzewka 10-15 min

1. Trucht w miejscu, pajacyki, przeskoki, podskoki na L i P nodze.
2. Gimnastyka w truchcie, wymachy ramion w przód, tył , naprzemianstronnie
3. Krążenie bioder i tułowia w P i L stronę
4. Wypady nóg w przód i tył na L i P nogę
5. Wymachy nóg w przód i tył na L i P nogę.

|  |
| --- |
|  |
| Temat | WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIEU I BRZUCHA |
| NaCoBeZu | * Kształtuję umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
* Diagnozuję własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie
* Stosuję zasady samoasekuracji i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
 |
| Materiały i ćwiczenia | 1. Siady z lażeniax30
2. Odchylenia tułowia w leżeniu na brzuchux30
3. Nożyce poziome i pionowe w siadzie 30sek
4. Leżenie przerzutne i przewrotne 10x
5. Plank przodem 45 sek
6. Plank bokiem lewym, prawym po 30 sek
7. Grzbiety, unoszenie NN i RR (na karku) jednocześnie x30

Ćwiczymy w 3 seriachNa koniec dowolne ćwiczenia rozciągające |