

Klasa III

Temat: Skok w dal z miejsca. Pomiar odległości. Test Zuchory -sprawdzian.

1. Cele lekcji:

- Uczeń potrafi wykonać wybrany skok lekkoatletyczny
- Kształtowanie wybranych zdolności : skoczności, szybkości, gibkości, siły mięśni brzucha.

2. Część główna:

- a. przygotowanie do próby szybkości

Podaje link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągających

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

Dodatkowo: Bieg w miejscu 4x20 sek. z przerwą 30 sek.

Sprawdzian wykonaj według wskazówek przedstawionych na rysunku.

1 Szybkość. Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klasnięć.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

- b. przygotowanie do próby skoku w dal

Wykonujemy przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami

- Uczeń wykonuje kolejno 20 przeskoków z nogi na nogę w bok.
- 20 przeskoków w przód i w tył
- 10 przeskoków przód i tył jedną nogą i 10 przeskoków drugą nogą

Dla odpoczynku może wykonać jedno ćwiczenie rozciągające w siadzie.

- 20 przeskoków obunóż bokiem
- 20 przeskoków obunóż przód tył
- Na koniec wykonuje skok w dal z miejsca 3x i mierzy swoją stopą.

Próbie skoczności najlepiej wykonać na bosą bez skarpetek lub w butach które się nie ślizgają.

Uczeń skacze obunóż w przód, a następnie odwraca się i mierzy odległość własną stopą. Wynik sprawdza w tabeli i zapisuje do dziennika.

2 Skoczność. Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglaj wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

c. kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby gibkości - Test Zuchory.

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Następnie wykonajcie rozciąganie zgodnie z własnymi możliwościami – NIC NA SIŁĘ.

Poniżej link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgjw>

Później wykonujemy 5 razy próbę gibkości wg Testu Zuchory. według wskazówek przedstawionych na rysunku.

4 Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyc oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarę) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

d. kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby siły mięśni brzucha - Test Zuchory

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

Następnie do próby mięśni brzucha uczeń przygotowuje się poprzez wykonanie ćwiczeń, które znajdziecie wchodząc na stronę – link poniżej:

https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a_349147

Wykonujecie:

ĆWICZENIA NA MIĘSIEŃ PROSTY BRZUCHA:

unoszenie klatki piersiowej – 10 razy

unoszenie bioder – 10 razy

deska przodem – licz do 10

Całość powtórz 3 razy.

Sprawdzian wykonaj według wskazówek przedstawionych na rysunku.

6 Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

3. Część końcowa

Wykonaj próby sprawnościowe zgodne z ISF Zuchory : próbę szybkości, gibkości, próbę m. brzucha oraz próbę skoczności- skok w dal i zapisz je w DZIENNIKU INDEKSU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Termin wykonania i przesłania wyników prób do 11.05.2020r. na adres: wychowanie.fizyczne52@gmail.com

DZIENNIK INDEKSU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Imię i Nazwisko:.....,

Klasa:.....

	WYNIK PRÓBY	OCENA
Szybkość		
Skoczność		
Gibkość		
Siła mm. brzucha		