19.05.2020, wtorek.

Temat. Piłka nożna. Doskonalenie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą.

Dzień dobry.

Dzisiaj zrealizujesz pierwszy temat z czwartej Karty Aktywności Fizycznej. Głównym celem i zadaniem tej karty jest doskonalenie pomiaru tętna oraz zobrazowanie jak aktywność fizyczna wpływa na wzrost Twojego tętna.

Czy ćwiczenia na wszystkich lekcjach są w jednakowym stopniu intensywne?

Czy wzrost Twojego tętna po każdej lekcji wychowania fizycznego jest taki sam?

Po których lekcjach Twoje tętno wysiłkowe osiągnęło najwyższy poziom, a po których najniższy?

Na te pytania będziesz mógł/mogła odpowiedzieć sobie po ostatnie j lekcji z Karty Aktywności Fizycznej numer 4.

Przejdź to tematu lekcji i wykonaj polecenia zamieszczone poniżej:

1. Przygotuj: 6 znaczników (pachołków lub plastikowych butelek po napojach) i jedna piłkę nożną (jeżeli nie masz, może być inna).
2. Ustaw pachołki w jednej linii w odległości 1,5 m od siebie.
3. Dokonaj pomiaru swojego tętna spoczynkowego i zapisz wynik w Karcie Aktywności Fizycznej numer 4.
4. Przeprowadź rozgrzewkę do piłki nożnej (trucht, krążenia ramion, bieg przekładanką i krokiem dostawnym, skłony i krążenia tułowiem, wypady nóg, skipy, przyśpieszenia). Czas trwania rozgrzewki 6-8 minut.
5. Wykonaj znane Tobie ćwiczenia doskonalące prowadzenie piłki prawą i lewą nogą wykorzystując ustawione pachołki (np.: prowadzenie piłki slalomem, prowadzenie piłki po prostej: przodem, tyłem, bokiem, prowadzenie piłki wewnętrzną, zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem). Każde ćwiczenie powtórz 3-5 razy. Czas trwania ćwiczeń z piłką od 15 do 20 minut.
6. Po zakończeniu ćwiczeń z piłką odczekaj 1 minutę i zmierz swoje tętno wysiłkowe. Wynik zaznacz znakiem „x” w Karcie Aktywności Fizycznej numer 4. Nie zapomnij o podpisie rodzica.
7. Dzisiaj NIE WYSYŁASZ KARTY AKTYWNOŚCI !

Pozdrawiam.