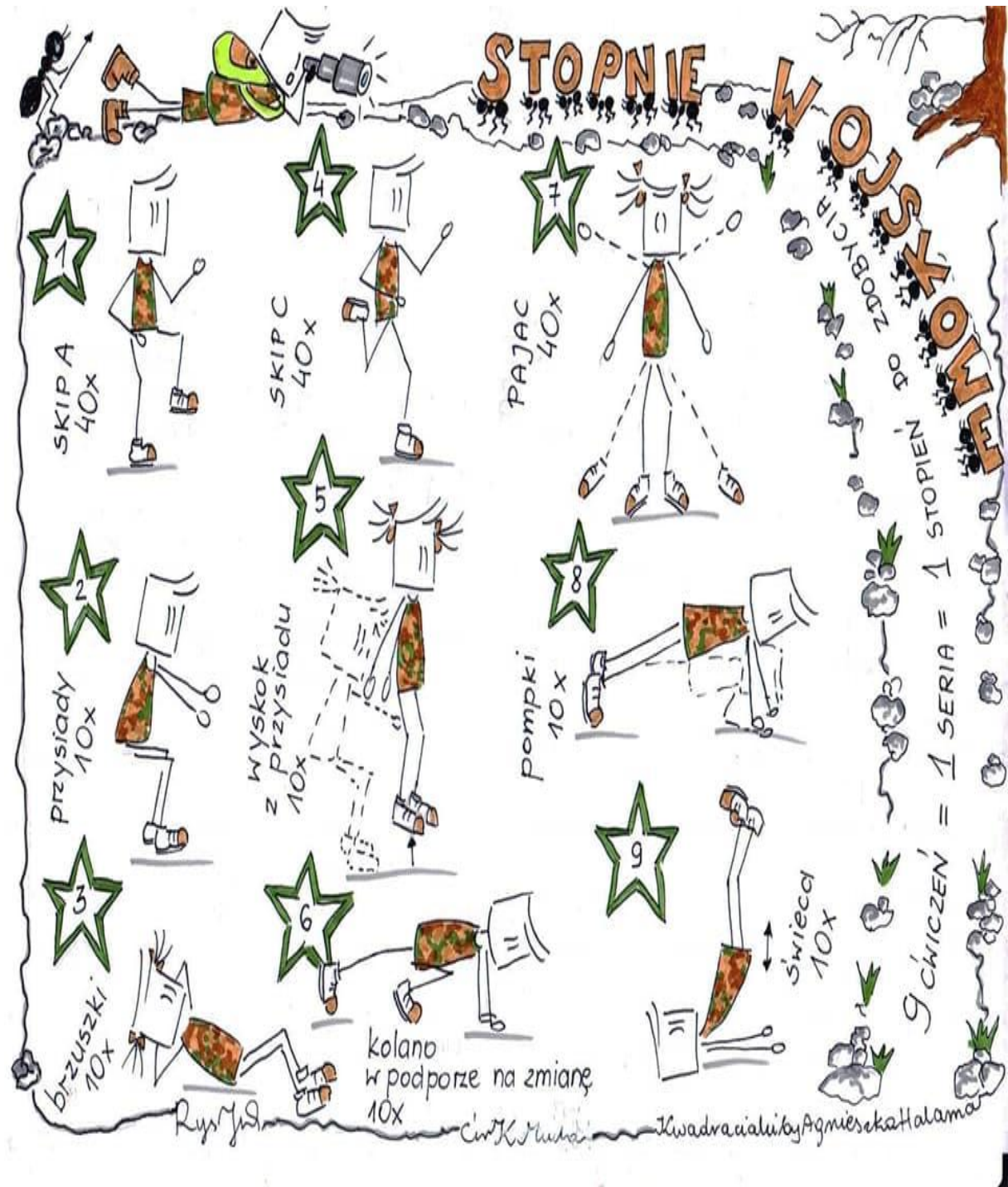


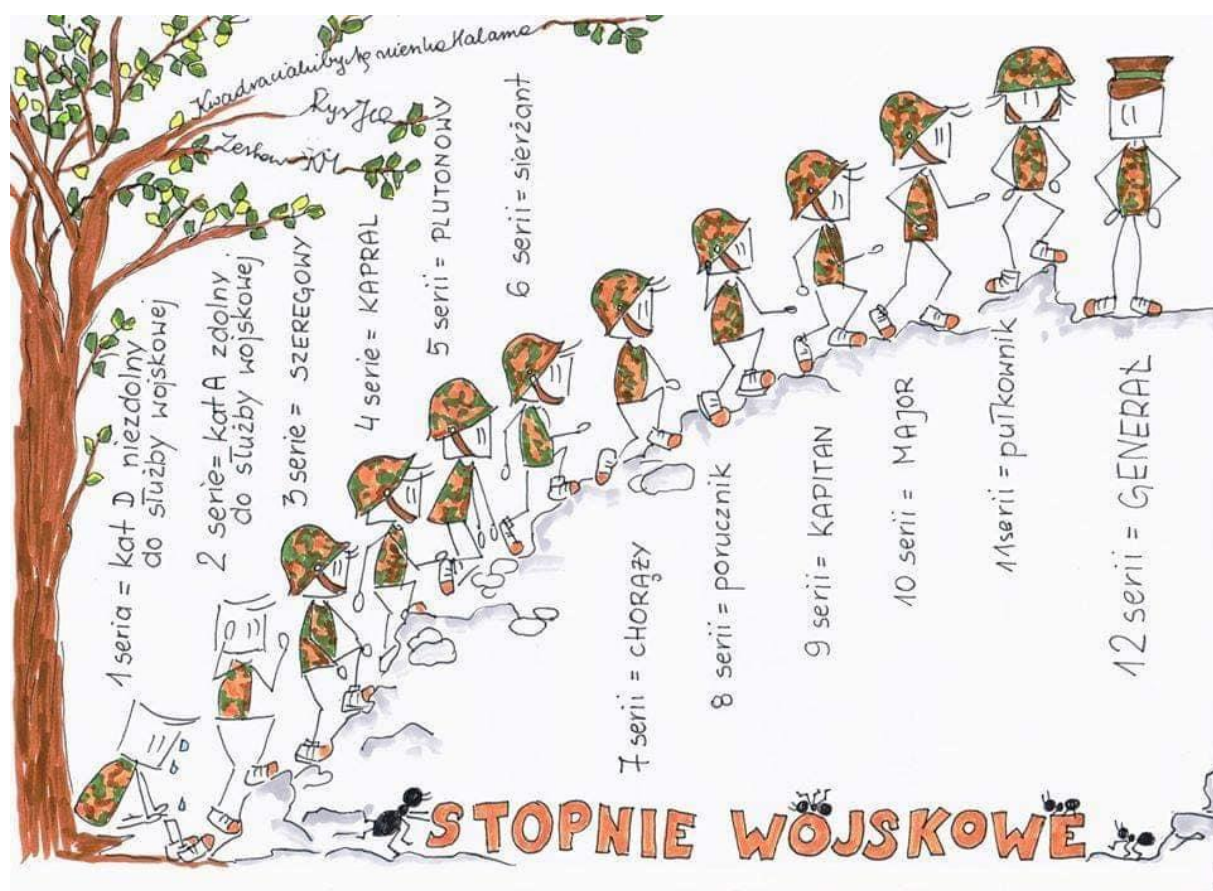
Wychowanie fizyczne 24.04.2020

KL. VOET

Temat: Piłkarska gra planszowa- elementy podania piłki wewnętrzną częścią stopy.

Proszę wykonać rozgrzewkę





Dzisiejsza lekcja będzie polegała na tym że będziecie w domu mieli za zadanie zagrać z rodzicami w grę planszową sportową. Do tej gry będziecie potrzebować pionki, kostkę do gry, piłkę i szeroki uśmiech na twarzy. W tą grę możecie grać z rodzicami lub rodzeństwem. W tej grze musicie dojść do mety wykonując wszystkie zadania. Jeśli graczy nie uda się wykonać zdania opisanego na polu to cofa się o 3 pola. Są dwa warianty gry do wyboru. Są one opisane poniżej.



# PIŁKARSKA GRA PLANSZOWA

www.pilkanoznadladzieci.pl



**PIERWSZY GWIZDEK!** TUTAJ ZACZYNAAMY

ZRÓB 10 PODSKOKÓW NA LEWEJ NODZE

ZRÓB 5 PADNUJ POWSTAŃ

STÓJ NA PALCACH PRZEZ 30 SEKUND

**FAUL** CZEKAJ JEDNĄ KOLEJKĘ

WYMIEN 3 ULUBIONE KLUBY PIŁKARSKIE

**RZUT KARNY** DODATKOWY RZUT KOSTKĄ

PRZETURLAJ SIĘ PRZEZ NAJWIĘKSZY POKÓJ W DOMU

ZRÓB 10 PODSKOKÓW OBUŃ (PRZÓD - TYŁ)

ZRÓB 10 RAZY PODESZWA I PODBICIE (LEWA - PRAWA)

USIĄDŃ NA ZIEMI I OBRÓĆ SIĘ 5 RAZY W LEWO I PRAWO

WYMIEN 3 KSYWKI KOLEGÓW Z DRUŻYNY

PRZEJDŹ NA CZWORAKA DO INNEGO POKOJU (I WRÓĆ DO GRY)

ZRÓB 20 RAZY WEWNĘTRZNA DO WEWNĘTRZNEJ

NAPIJ SIĘ NIEGAZOWANEJ WODY

ZBIERZ WSZYSTKIE PIŁKI W DOMU I UŁÓŻ JE W CIEKAWY SPOSOB

**ŻÓŁTA KARTKA** COFNIJ SIĘ 2 POLA

DOTKNI PIŁKĘ PODESZWĄ 20 RAZY (LEWA - PRAWA)

ZRÓB 10 PAJACYKÓW

**RAZEM NA MECZ** POWTÓRZ POPRZEDNIE ZADANIE Z INNYM GRACZEM

NAŚLADUJ BRAMKARSKI „DUDEK DANCE” PRZEZ 20 SEKUND

ZRÓB 12 BRZUSZKÓW

BIEGNU W MIEJSCU PRZEZ 30 SEKUND

5 RAZY PODRZUC PIŁKĘ I KŁASNIJ PRZED ZŁAPANIEM

WYMIEN 3 RZECZY ZA KTÓRE LUBISZ PIŁKĘ NOŻNĄ

ZRÓB 10 PODSKOKÓW NA PRAWEJ NODZE

**GOL!!!** IDŹ 3 POLA DO PRZODU

**PRZERWA** NAPIJ SIĘ WODY I WRÓĆ NA START

**ŻÓŁTA KARTKA** COFNIJ SIĘ 2 POLA

PRZECOŁGAJ SIĘ DO KUCHNI (I WRÓĆ DO GRY)

20 RAZY PRZETOCZ PIŁKĘ OD NOGI DO NOGI

PRZETOCZ PIŁKĘ GŁOWĄ DOOKOŁA SALONU

PROWADŹ PIŁKĘ SŁABSZĄ NOGĄ PRZEZ WSZYSTKIE POKOJE

ZRÓB 10 PRZYSIADÓW

TAŃCZ PRZEZ 30 SEKUND (PUŚĆ MUZYKĘ!)

**GOL!!!** IDŹ 3 POLA DO PRZODU

WYMIEN 3 SUPER PIŁKARZY

**TRENER** WYMYŚL ZADANIE INNEMU GRACZOWI

STÓJ BEZ RUCHU PRZEZ 30 SEKUND

TAŃCZ „KACZUSZKI” PRZEZ 30 SEKUND (PUŚĆ MUZYKĘ!)

ZRÓB 20 WYKROKÓW (LEWA - PRAWA)

**CZERWONA KARTKA** COFNIJ SIĘ 10 PÓL

ZRÓB 10 KRAŻEŃ BIODRAMI

**KONIEC MECZU** BRAWO, KONIEC GRY, WYGRAŁEŚ!

## INSTRUKCJA

**LICZBA GRACZY:** Dowlolna. **POTRZEBUJESZ:** Pionki, kostka do gry, piłka, szeroki uśmiech i chęć do zabawy.

**PRZEBIEG GRY:** Dojdź do mety wykonując wszystkie zadania. Jeśli graczowi nie uda się wykonać zadania opisanego na polu to cofa się o 2 pola. Są 2 warianty gry do wyboru.

**WARIANTY:** 1. SPARING - przejdzie planszę 1 raz, zakończy na polu **KONIEC MECZU**.

2. MECZ - przejdzie planszę 2 razy, w pierwszej rundzie przejdzie przez pole **PRZERWA**, a za drugim razem zakończy na polu **KONIEC MECZU**.

**Proszę wykonać te ćwiczenia na ile to będzie możliwe. Proszę wykonywać wszystkie ćwiczenia pod nadzorem rodziców!!!!**

Bardzo proszę rodziców o napisanie mi sprawozdania jak sobie dzieci radziły, czy ćwiczyły i co im sprawiało trudności. Proszę o napisanie mi czy takie zadania w formie zabaw są dobre dla Państwa dzieci. Proszę o informacje na adres mejlowy pawelek6@interia.pl lub pod numer telefonu 791-962-741 do 30.04.2020. Będę dostępny 24.04.2020 r w godzinach 8:00-12:00. Wydra Paweł- nauczyciel SP40 Zabrze. Proszę o zaznaczenie jednej z poniższych podpunktów.

Czy zadania wykonałeś:

- a) samodzielnie,
- b) z niewielką pomocą członków rodziny,
- c) z dużą pomocą członków rodziny.