

„Lubimy ćwiczyć w obwodzie stacyjnym” [1]

25

[2]marca podczas lekcji wychowania fizycznego uczniowie klasy VI wykonywali ćwiczenia w formie obwodu stacyjnego. Celem zajęć było kształtowanie sprawności motorycznej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, współdziałania w zespole, dbałość o bezpieczeństwo własne oraz współuczniowskich. Uczniowie w parach wykonywali ćwiczenia na 9 stacjach obwodu. Wśród zadań znalazły się: skoki na skakance, czworakowanie na aweczce, rzuty kręgiem na pachołki, strzały na bramkę, przejście w pozycji leżącej przez szarfę, skoki „z kałuży do kałuży” (hula-hop), bieg w slalomie, rzuty piłką lekarską do współuczniowskiego, odbijanie piłki oburącz w ograniczonym polu. Na określony sygnał uczniowie zmieniali stacje, tak by każda para wykonała ćwiczenia na każdej stacji. Taka forma prowadzenia zajęć cieszy się dużym powodzeniem wśród uczniów, a różnorodność ćwiczeń pozwala na wykazanie się zarówno uczniów bardziej, jak i tych mniej uzdolnionych sportowo. (V. M.)



[3]



[4]



[5]



[6]

Source URL: <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/de/node/312>

Links:

[1] <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/de/node/312>

[2] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_001.jpg

[3] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_004.jpg

[4] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_005.jpg

[5] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_003.jpg

[6] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/ruch_13_14_002.jpg