

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## ZADANIE NR 11

### TEMAT: TECHNIKA STANIA NA GŁOWIE.

Zadanie do wykonania dla wszystkich uczniów.

Proszę podjąć próbę samodzielnego wykonania ćwiczenia ukrytego pod poniższymi linkami. Są tu pokazane i wyjaśnione różne techniki stania na głowie. Proszę sobie wybrać odpowiadającą technikę i spróbować ją wykonać.

<https://www.youtube.com/watch?v=A0op55ms-bM>

<https://www.youtube.com/watch?v=B5xQ7en-OKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ely9PV75R6U>

[https://www.youtube.com/watch?v=CTKJ7bj0\\_nI](https://www.youtube.com/watch?v=CTKJ7bj0_nI)

<https://www.youtube.com/watch?v=BdkxkfRd3Ak>

Dla niektórych uczniów klas 1-szych będzie to zapewne pierwsze zetknięcie się z tym ćwiczeniem – zapewniam, jest ono prostsze niż wygląda ;-).

Dla uczniów klasy 2-giej – to forma przypomnienia, gdyż już próbowaliśmy tę sztukę opanować rok temu – a komu się wtedy nie udało ten ma szansę opanować to teraz.

Dla uczniów klasy 4-tej to forma doprowadzenia do perfekcji tego, co już dawno umiecie ;-)\*

\* - a w obecnej sytuacji ( zaraza; matura ) jest to umiejętność wręcz bezcenna ;-p

#### **Uwagi dot. bezpieczeństwa:**

- Postaraj się usunąć z zasięgu wszystkie elementy stanowiące ryzyko ( krzesła, stół itp.),
- Skorzystaj z pomocy drugiej osoby,
- Jeśli nie masz z kim tego zrobić- wykorzystaj ścianę,
- Nie zrażaj się – za pierwszym razem na pewno się nie uda ;-)
- Jak się nie udało, to się nie denerwuj – nie jesteś ani pierwszy ani ostatni ;-)
- Poczuj swoje ciało – jak się nie udało to pomyśl co źle zrobiłeś – popatrz jeszcze raz na materiały zawarte powyżej
- ..... i powodzenia ;-)

----- MAY THE FORCE BE WITH YOU -----