

Temat: 1/4 Organizacja bezpiecznych form aktywności turystycznej - relaks dla ciała i ducha.

Cel: potrafisz zorganizować aktywność turystyczną w czasie wolnym,
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności turystycznej dla grupy rówieśników,
kształtujesz pasję poznawania nieznanego, ciekawych miejsc w Polsce,
rozwijasz ciekawość świata, wiesz jakie zasady bezpieczeństwa należy przestrzegać w podróży.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę,
spląć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach

- Przedstawienie swojej indywidualnej propozycji wycieczki do wybranego miasta Polski.
(program zwiedzania na 1 dzień czyli 5 – 8 godzin)

Temat: 2/4 Wyzwanie na wiosnę – nowa(y) ja – trening z Moniką.

Cel: zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi kształtowanie swoich mięśni, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową, zwrotność, doceniasz i znasz rolę ruchu w życiu każdego człowieka.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

Rozpoczynamy wiosenne wyzwanie

<https://youtu.be/vaeHZ7dLNIU> trening na ten tydzień

Temat: 3/4 Przypominamy, utrwalamy przepisy piłki koszykowej.

Cel: zapoznasz się z przepisami koszykówki,
umiesz zastosować je w praktyce w grze szkolnej,
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę,
spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

<https://youtu.be/GdMFzQ22qE> przepisy gry w kosza

<https://youtu.be/CC2R2rrdVns> przepisy gry w kosza

<https://youtu.be/KefvPR2XGHo> przepisy gry w kosza

Temat: 4/4 Ćwiczenia z piłką do kosza.

Cel: zapoznasz się z ćwiczeniami oswajającymi z piłką do kosza,
umiesz zastosować je w praktyce w grze szkolnej,
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę,
spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

https://youtu.be/-9d1XWGb3_E ćwiczenia oswajające z piłką

<https://youtu.be/LLcdTSOZyOc> ćwiczenia oswajające z piłką

<https://youtu.be/-e4DqR8-GQg> kozłowanie piłki

<https://youtu.be/1dy8HI7oOUs> ćwiczenia usprawniające z piłką do kosza