

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 nieznanych, 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,
spleć 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 Nauka rzutu z miejsca i doskonalenie kozłowania

Cel: zapoznasz się z poprawnym sposobem wykonywania rzutu z miejsc 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/IZDTkdIZ_XY - technika rzutu do kosza

<https://youtu.be/AW3U6oLNDCc> - technika poruszania się bez piłki

<https://youtu.be/Qy1Ib6FPAog> - technika kozłowania - utrwalenie

Temat: 4/4 Technika podań i chwytów.

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/vMdCVxokZxc> - technika podań i chwytów

<https://youtu.be/5oMVttx4nW0> - technika pracy nóg w obronie