

Temat: 1/4 Zestaw ćwiczeń z przyborem nietypowym - indywidualna propozycja.

Cel: potrafisz zorganizować aktywność ruchową w czasie wolnym,
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności ruchowej dla grupy rówieśników,
kształtujesz pasję ruchową w każdej życiowej sytuacji,
rozwijasz inwencje twórczą, wiesz jakie zasady bezpieczeństwa należy przestrzegać w czasie ćwiczeń w domu.

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.

Propozycja ćwiczeń to 10 zadań z wybranym przez Ciebie przyborem nietypowym.

(ćwiczenia nie mogą się powtarzać!!!)

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/HtDp8k2aYpM> - trening wzmacniający na pośladki i nogi.

Temat: 3/4 Ogólne zasady gry w unihokeja. Gry i zabawy z kijem i z piłką.

Cel: obserwacja zasad gry w unihokeja wykorzystanie w zabawach,
umiesz zastosować swoje spostrzeżenia w praktyce w grze szkolnej,
wykorzystasz swoje doświadczenia w nauce samodzielnej gry w unihokeja.

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.

http://www.zasadygry.pl/unihokej_20_2.htm - utrwalamy zasady gry w unihokeja

<https://www.youtube.com/watch?v=yNKJEsjPKaA> - ćwiczenia z kijem do unihokeja

Temat: 4/4 Doskonalenie prowadzenia krążka i strzałów kijem hokejowym.

Cel: doskonalisz prowadzenie krążka i strzałów kijem w unihokeju,
kształtujesz szybkość i dokładność reakcji,
wykorzystasz swoje doświadczenia w nauce samodzielnej gry w unihokeja.

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.

Zaczynamy!

<https://youtu.be/nhQ4276hL-l> - ćwiczenia

<https://youtu.be/AQ9I9PmEAvI> - unihokej w zabawie