

**Temat: 1/4** Organizacja bezpiecznych form aktywności turystycznej – ostateczne zaliczenie.

**Cel:** potrafisz zorganizować aktywność turystyczną w czasie wolnym,  
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności turystycznej dla grupy rówieśników,  
kształtujesz pasję poznawania nieznanymi, ciekawymi 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.

Propozycja programu wycieczki do wybranego miasta Polski.

( program zwiedzania na 1 dzień czyli 5 – 8 godzin)

Ostateczny termin zaliczenia proponowanej wycieczki mija w TYM TYGODNIU.

## **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/yoVif0AZ\\_hU](https://youtu.be/yoVif0AZ_hU) - trening na ten tydzień

**Temat: 3/4** Zapoznaj się z grą zawodowych koszykarzy – do tego dążymy.

**Cel:** obserwacja gry zawodników w meczu ,dążeniem do perfekcji,  
umiesz zastosować swoje spostrzeżenia z meczu w praktyce w grze szkolnej,  
wykorzystasz swoje doświadczenia w nauce samodzielnej gry w kosza.

**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/so8GE6VhwiM> - mecz koszykówki dzieci

<https://youtu.be/yFkmRyS9Wbo> - mecz NBA

**Temat: 4/4** Zapoznaj się z przepisami gry w unihokeja.

**Cel:** obserwujesz zasady gry w unihokeja,  
umiesz zastosować swoje spostrzeżenia z meczu 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.

**Zaczynamy!**

<https://youtu.be/yNKJEsjPKaA> - zasady gry w unihokeja na orliku

<https://youtu.be/szeWJvXkiA8> - zasady gry w unihokeja

<https://youtu.be/ymac6mjIMas> - wprowadzenie do unihokeja