

**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](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