

**Temat: 1/4** Piłka nożna – strzały na bramkę ćwiczenia, doskonalenie.

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi strzały na bramkę, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową, zwrotność, szybkość i wytrzymałość.

**Obejrzyj filmik:**

<https://youtu.be/n0LJqu08xLk> - strzały na bramkę.

[https://youtu.be/f27\\_YRIbpcc](https://youtu.be/f27_YRIbpcc) - jak kopać piłkę?

<https://youtu.be/X1Y0d2xZykl> - technika kopania piłki na bramkę.

<https://youtu.be/f5rTVtc619M> - podnosimy moc strzałów.

**Temat: 2/4** Piłka nożna – drybling i gra ciałem.

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi naukę i ćwiczenie dryblingu, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową, zwrotność, szybkość i wytrzymałość.

**Obejrzyj filmiki:**

<https://youtu.be/TDHNApNILpo> - drybling

<https://youtu.be/hf9vRV6CK7k> - drybling doskonalenie

[https://youtu.be/NOK8\\_gCr6g](https://youtu.be/NOK8_gCr6g) - ćwicz z mistrzem

**Temat: 3/4** Koktajle dają moc – wiem co jem - potrafię przygotować samodzielnie koktajl.

**Cel:** wiem jak ważne jest prawidłowe odżywianie,  
poznaję znaczenie warzyw i owoców dla organizmu,  
znajduję radość i potrzebę jedzenia owoców i warzyw.

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.

1. A teraz czas na wasze sprawdzone smakowite przepisy na pyszne, zdrowe koktajle.  
Przygotowuje się kolejna 10 wg listy w dzienniku. Zaczynamy od poniedziałku 22 marca.
2. Tworzymy książkę z naszych przepisów na koktajle dający Moc!

**Temat: 4/4** Organizacja bezpiecznych form aktywności fizycznej samodzielny pomiar tętna.

**Cel:** potrafisz zorganizować aktywność fizyczną w czasie wolnym,  
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności fizycznej w grupie rówieśników,  
kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową,  
potrafisz samodzielnie zmierzyć tętno.

**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.

### JAK MIERZYĆ TĘTNO?

Mierzenie tętna podczas ćwiczeń jest najprostszym sposobem na to, by sprawdzić, w jaki sposób nasz organizm reaguje na wysiłek. Puls pokazuje nam, czy nie narzuciliśmy sobie zbyt dużego tempa, ale też, czy nie jest ono za małe.

Możesz robić to na kilka sposobów. Najprościej możesz zmierzyć tętno samodzielnie, potrzebny ci będzie jedynie zegarek z sekundnikiem. Prawidłowy pomiar wykonasz, gdy przez 10 sekund uciśniesz delikatnie palcami tętnicę promieniową nadgarstka lub tętnicę szyjną i policzysz ilość uderzeń, a następnie pomnożysz razy 6, by otrzymać średnią ilość uderzeń serca na minutę. Jeśli masz zegarek sportowy z opcją pulsometru to skorzystaj z tego rozwiązania.

## **Zajęcia prowadzą:**

**klasa IV - Julia Jackowska\Lena Prystupa**

**klasa V - Martyna Gaska\Bartek Lawęcki**

**klasa VIa - Jacek Falak\Krystian Klimek**

**klasa VIb - Nikola Micewicz \Fabian Polcyn**

**klasa VIIa - Artur Andrzejczyk\Bartek Banasiak**

**Klasa VIII - Oliwier Slipaczuk / Natalia Liedtke**