

**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](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