

Klasa: III LS, VIII SP.

Wtorek 21.04.2020

T: Piłka nożna – czucie piłki, zwody.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (FILM - <https://youtu.be/YUUDaMaQHfk>),
- b) Rozciąganie.

Cz. 2 Główna (20 minut)

Doskonalenie techniki – czucie piłki, zwody (FILM - <https://youtu.be/kpORCI6ExNA>):

- wykonujemy 2 serie ćwiczeń po 45 sekund,
- przerwa między ćwiczeniami 10 sekund.

- a) toczenie piłki podeszwą,
- b) prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy,
- c) prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy,
- d) prowadzenie prawą i lewą nogą wewnętrzną częścią stopy,
- e) prowadzenie piłki z zatrzymaniem,
- f) prowadzenie piłki po slalomie prawą oraz lewą nogą:
 1. podeszwą,
 2. zewnętrzną częścią stopy,
 3. wewnętrzną częścią stopy,
- g) doskonalenie zwodów prawą i lewą nogą:
 1. zabranie piłki podeszwą do środka,
 2. zwód z przeniesieniem ciężaru ciała,
 3. zwód pojedynczy.

Cz. 3 Końcowa (5 minut)

- a) dowolna żonglerka w celu wyregulowania oddechu.

Środa 22.04.2020

T: Ćwiczenia wzmacniające z hantlami.

Zamiast hantli można użyć butelek z wodą o pojemności 0,5l; 1l; 1,5l.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (FILM- <https://youtu.be/3DORQ2GCD6Q>),
- b) Rozciąganie.

Cz. 2 Główna (20 minut) + Cz. 3 Końcowa (5 minut)

Ćwiczenia z hantlami – 7 ćwiczeń (FILM - <https://youtu.be/7c4XZLKC0Rk>)

- wykonujemy 2 serie po 40 sekund,
- 20 sekund przerwy między ćwiczeniami,
- 3 minuty przerwy między seriami.

- pajacyki z hantlami,

- wznosy ramion,
- uginanie ramion,
- wyprosty ramion nad sobą,
- wyprosty ramion przed sobą,
- naprzemienne unoszenie rąk i nóg w klęku podpartym,
- prostowanie ramion w leżeniu przodem.

Ćwiczenia rozluźniające – (FILM j.w. od minuty 4.53)

Aby uzyskać ocenę proszę nagrać 1 serie ćwiczeń zajęć wtorkowych lub środowych i przesłać ich na maila: m.matysiak@zsprywopoczno.pl