

Środa 27.05.2020

Temat: Nauka kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu.

Dzisiaj mam dla ciebie lekcję koszykówki, którą znajdziesz na platformie e-wychowanie fizyczne.

Link do lekcji będzie aktywny do piątku 29.05.2020.

Przygotuj do ćwiczeń kawałek wolnej przestrzeni w domu oraz dowolną piłkę. Następnie otwórz link [Podstawy kozłowania](#) i postaraj się wykonać ćwiczenia razem z prowadzącym. Na pewno dasz radę! Powodzenia!

Pamiętaj! W trakcie ćwiczeń z piłką uważaj, aby nie uszkodzić czegoś w domu!

Piątek 29.05.2020

Temat: Rozgrzewka według własnego pomysłu.

Proponuję dzisiaj, abyś wykonał rozgrzewkę według własnego pomysłu. Przykłady różnych ćwiczeń znajdziesz w poprzednich lekcjach.

Twoja rozgrzewka powinna ona zawierać:

- marsz lub bieg w miejscu
- co najmniej dwa ćwiczenia ramion
- ćwiczenie szyi
- przynajmniej dwa ćwiczenia nóg
- minimum dwa ćwiczenia tułowia
- dowolne podskoki
- ćwiczenie równoważne

Jeżeli jest taka możliwość, niech ktoś z rodziny nagra film z twoimi ćwiczeniami. Obejrzymy go wspólnie po powrocie do szkoły.