

## **Temat lekcji : Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką**

Na początku proszę wykonać krótką rozgrzewkę - 15 min.

### **Rozgrzewka:**

- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- Skip A – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.
- Skip C – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.
- Marsz z unoszeniem nogi i dotykiem palcami stopy do przeciwległej ręki (na przemian raz prawa, raz lewa noga)
- Wysokie skoki obunóż z podwinięciem pośladków i zbliżeniem kolan do klatki piersiowej
- Wysokie skoki obunóż z uderzaniem piętami o pośladki
- Wykroki w przód - wykrok jedną nogą do przodu, ugięcie nogi (kolano nie wychodzi przed palce stóp) i powrót do pozycji wyjściowej; powtarzać naprzemiennie na obie nogi.
- Wspięcia na palce
- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony) 10 x
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę 10x
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony) 10 x
- krążenia nadgarstków i w stawach skokowych 10 x
- przysiady 20 X

Następnie proszę wykonać ćwiczenia pokazane na filmie instruktażowym umieszczonym poniżej.

Jeśli nie macie piłki do siatkówki możecie użyć np. piłki gumowej lub innej.

**Proszę o zachowanie bezpieczeństwa i dostosowanie ćwiczeń do własnych możliwości.**

### **Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką**

<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>

Pozdrawiam i życzę powodzenia.