**Temat: Piłka koszykowa – doskonalenie poznanych umiejętności technicznych.** **BHP podczas wykonywania ćwiczeń warunkach domowych.**

(2 godz.)

Dzień dobry, zapraszam do aktywnego udziału w ćwiczeniach z zakresu piłki koszykowej. Przypominam o zachowaniu zasad BHP podczas wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych. Wszelkie formy podejmowanych aktywności fizycznych proszę wykonywać na miarę swoich możliwości.

**1.Część wstępna (rozgrzewka)**

Ćwiczenia rozpoczynamy od rozgrzewki, która jest dostępna **w zakładce online, wychowanie fizyczne I tydzień.**

**2. Część główna**

Każdy uczeń organizuje sobie piłkę ( może być np. gumowa, różnej wielkości itp.) tak żeby kwadracie 2m. x 2m. można było wykonać poprawne kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu

Przykład:

**seria**

30 sek. kozłowanie piłki prawą ręką w miejscu

30 sek. Kozłowanie piłki lewą ręką w miejscu

+ ćwiczenie koordynacyjne z piłką

30 sek. kozłowanie piłki prawą ręką w ruchu

30 sek. kozłowanie piłki lewą ręką w ruchu

+ ćwiczenie koordynacyjne z piłką

Po zakończeniu każdej serii wykonujemy ćwiczenie rozluźniające

Wykonujemy 3 serie ćwiczeń

**3. Część końcowa**

W wyznaczonym kwadracie uczniowie wykują serię ćwiczeń z piłką:

1. 10 x przysiadów
2. 10 x brzuszków