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

(2 godz.)

Dzień dobry, zapraszam do aktywnego udziału w ćwiczeniach z zakresu piłki nożnej. Przypominam o zachowaniu zasad BHP podczas wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych. Wszelkie formy podejmowanych aktywności fizycznych oraz ćwiczeń technicznych 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 prowadzenie piłki z zatrzymaniem podeszwą.

Przykład:

**seria**

30 sek. prowadzenie piłki z zatrzymaniem podeszwą **prawą** **nogą** - dowolną częścią stopy

30 sek. prowadzenie piłki z zatrzymaniem podeszwą **lewą** **nogą** - dowolną częścią stopy

30 sek. prowadzenie piłki z zatrzymaniem podeszwą, **dowolną nogą** - dowolną częścią stopy

+ ćwiczenie koordynacyjne z piłką (np. krążenie piłki wokół bioder)

Po zakończeniu każdej serii wykonujemy ćwiczenie rozluźniające ( np. leżenie na plecach z ugiętymi nogami)

Wykonujemy 3 serie ćwiczeń

**3. Część końcowa**

W wyznaczonym kwadracie uczniowie wykują serię ćwiczeń z piłką:

1. 10 x pompek
2. 10 x grzbietów