

# ZESTAW ĆWICZEŃ DLA KLASY V Z PIŁKĄ DO KOSZYKÓWKI

Prowadzący: Krystian Jacek

## Uwagi wstępne:

1. Starajmy się ćwiczyć w stroju sportowym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzmy pokój lub ćwiczymy przy otwartym/uchylonym oknie.
3. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy starannie, tak jak na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.

## ROZGRZEWKA

Wszystkie ćwiczenia rozgrzewkowe wykonujemy w jednej serii.

1. Bieg w miejscu. Wykonujemy bieg w miejscu przez 5 minut.
2. Wykonujemy unoszenie piłki nad głowę w dynamicznych ruchach. Liczba powtórzeń: 12.



3. Wykonujemy skrety tułowia. Stopy nieruchomo na ziemi. Liczba powtórzeń: 12 na stronę.



4. Wykonujemy skłony do prawej i lewej stopy, stojąc w rozkroku. Wykonujemy to w sekwencji: wyprost – skłon prawa noga – wyprost – skłon lewa noga. Liczba powtórzeń: 12.



5. Wykonujemy naprzemienne wymachy nóg do piłki, trzymając ją przed sobą. Liczba powtórzeń: 12.



6. Wykonujemy siałom po ósemce piłką między nogami. Liczba powtórzeń: 12.



## CZĘŚĆ GŁÓWNA

Wykonujemy wszystkie ćwiczenia w formie zestawu ćwiczeń. Każde ćwiczenie robimy przez 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego. Po całym bloku 1 minuta przerwy. Powtarzamy 4 takie serie.

1. Przekładanie piłki pod udem, wykonując przeskoki w skapie A.



2. Unosimy kijek, trzymając go na wysokości bioder, nad głowę, po czym opuszczamy go z powrotem.



3. Wykonujemy przeskoki nad kijem w przód i w tył.



4. Waga przodem z kijkiem wysuniętym jak najdalej. Po 15 sekund na każdą nogę.



### **CZĘŚĆ USPOKAJAJĄCA**

Leżenie tyłem z ugiętymi kolanami i wykonujemy swobodne oddychanie nosem przez 5 min.

