

**Temat: 1/4** Organizacja bezpiecznych form aktywności turystycznej – muzykoterapia, oczyszczanie organizmu.

**Cel:** potrafisz zorganizować aktywność turystyczną w czasie wolnym,  
umiesz zorganizować indywidualnie formę aktywności turystycznej dla grupy rówieśników,  
kształtujesz pasję poznawania nieznanymi, ciekawymi miejsc w Polsce,  
rozwijasz ciekawość świata, wiesz jakie zasady bezpieczeństwa należy przestrzegać w podróży.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

- Przedstawienie swojej indywidualnej propozycji wycieczki do wybranego miasta Polski.  
( program zwiedzania na 1 dzień czyli 5 – 8 godzin)

## **Temat: 2/4 Wyzwanie na wiosnę – nowa(y) ja – trening z Moniką.**

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi kształtowanie swoich mięśni, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową, zwrotność, doceniasz i znasz rolę ruchu w życiu każdego człowieka.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

### **Rozpoczynamy wiosenne wyzwanie**

<https://youtu.be/BOSPh9h2KgE> - trening na ten tydzień

**Temat: 3/4** Doskonalenie podań sprzed klatki piersiowej.

**Cel:** doskonalenie podań w biegu i w miejscu sprzed klatki piersiowej, umiesz zastosować je w praktyce w grze szkolnej, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową.

**Rozgrzewka** - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

<https://youtu.be/yofyrpXivEw> podanie kozłem

<https://youtu.be/fCgpxClbHU> zatrzymanie na jedno tempo

<https://youtu.be/CaAxzosc7SI> zatrzymanie na dwa tempa

<https://youtu.be/TfcglJkdrhQ> praca nóg przy zatrzymaniu na dwa tempa