**Klasa V**

**Temat :** **Doskonalenie podani chwytów w piłce koszykowej w biegu.**

I. Część wstępna - rozgrzewka

**Wykonaj indywidualnie rozgrzewkę (przypomnij sobie ćwiczenia które poznałeś na lekcji Wf pamiętając o zasadach;**

- zaczynamy rozgrzewkę od spokojnego rozciągania każdej partii mięśniowej czas ok.10min. - nie spiesz się ruchy wykonaj powoli do odczuwalnego napięcia mięśniowego po czym się rozluźniaj.

- rozgrzewkę prowadzimy partiami mięśniowymi (albo od dołu do góry lub na odwrót z góry w dół), czas 15 minut.

- każde ćwiczenie wykonaj w formie 10 powtórzeń,

- w rozgrzewkę wpleć ćwiczenia cardio na czas po 30 sekund tj; pajacyki, przysiady, burpees (zobacz nazwę w Internecie).

<https://www.youtube.com/watch?v=MTNYTFuE2XE>

II. Część wstępna

**otwórz poniższy link w przeglądarce Google --- Obejrzy go uważnie** ćwiczenia możesz wykonywać z rodzicem lub rodzeństwem

<https://www.youtube.com/watch?v=26U2zNP4ZB4>