**Klasa VII**

**Temat : Nauka, doskonalenie zagrywki górnej z wyskoku. Gra właściwa**

I. Część wstępna – rozgrzewka

**Uczniu!**

**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).

Jeśli nie masz koncepcji treningu wejdź w poniższy link: <https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOlJ-4&t=129s>

II. Część główna

Zapoznaj się z poniższym tematem lekcji w formie poglądowej

<https://www.youtube.com/watch?v=Q_Koe0P9-4g>

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

Wykonaj poniższe ćwiczenia z osoba Ci bliską na orliku lub podwórku. **Powodzenia**

**Po treningu wykonaj streching – rozciąganie partii mięśniowych**