**Klasa VII**

**Temat : Doskonalenie uwalniania się od obrońcy w piłce koszykowej przez wyminięcie  
i zwód**

**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).

<https://www.youtube.com/watch?v=hqrVOrMjyCo&t=118s>

**Część główna:**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=0_o3gzw_L4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=EPZ-0mFssVE>

<https://www.youtube.com/watch?v=yb4rJHSMEpA>

**W wolnym czasie przypomnij sobie przepisami gry w piłkę koszykową, przesłane Ci w wcześniejszych materiałach lekcyjnych.**