**Poniedziałek 25.05 2020r.**

**Kl.VII ab Dziewczęta**

Temat: **Rozciąganie całego ciała.**

Regularne rozciąganie pomoże Ci zapobiec różnego rodzaju urazom i kontuzjom, więc obejrzyj film i ćwicz <https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4>

Temat: .**Technika gry 1 na 1 w koszykówce.**

Obejrzyj film i zapoznaj się z techniką gry 1 na 1 **.**<https://www.youtube.com/watch?v=gNiucIsyPsU&t=8s>

**Kl.V b cała klasa.**

# Temat: Metodyka skoku wzwyż.

Objaśnienie skoku wzwyż, nauka rozbiegu oraz odbicia.

<https://www.youtube.com/watch?v=HzUr1HguuXM>

# Kl.VIII b cała klasa

# Temat: : Metodyka skoku wzwyż.

Objaśnienie skoku wzwyż, nauka rozbiegu oraz odbicia.

<https://www.youtube.com/watch?v=HzUr1HguuXM>

**Kl.VIab Dziewczęta**

# Temat: Ćwiczenia rozciągające.

# 10-minutowy stretching skupiający się na wszystkich mięśniach Twojego ciała.

# <https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg&t=11s>

# Temat: Technika podań i chwytów w koszykówce.

# Obejrzyj film i zapoznaj się z technikami podań i chwytów w piłce koszykowej.

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

# Wtorek 26.05.2020r.

**Kl.Vac Dziewczęta.**

# Temat: Ćwiczenia rozciągające.

# 10-minutowy stretching skupiający się na wszystkich mięśniach Twojego ciała.

# <https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg&t=11s>

# Temat: Technika podań i chwytów w koszykówce.

# Obejrzyj film i zapoznaj się z technikami podań i chwytów w piłce koszykowej.

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

**Kl. VIII b cała klasa**

Temat: **Rozciąganie całego ciała.**

Regularne rozciąganie pomoże Ci zapobiec różnego rodzaju urazom i kontuzjom, więc obejrzyj film i ćwicz <https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4>

Dla chłopców: <https://www.youtube.com/watch?v=UJcyU8NOA-E>

Temat: .**Technika gry 1 na 1 w koszykówce.**

Obejrzyj film i zapoznaj się z techniką gry 1 na 1 **.**<https://www.youtube.com/watch?v=gNiucIsyPsU&t=8s>

**KL.VII b cała klasa zajęcia rozwijające.**

# Temat: Piłka siatkowa- Poruszanie się po boisku.

# W filmie zamieszczone są przykładowe ćwiczenia do rozgrzewki oraz ćwiczenia doskonalące poruszanie się po boisku w różnych kierunkach krokiem odstawno dostawnym, wzrok skierowany na górną taśmę siatki.

# <https://www.youtube.com/watch?v=t2FS4aUdRPU>

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

# Środa 27.05.2020r.

# KL.Vac Dziewczęta

# Temat: Metodyka skoku wzwyż.

Objaśnienie skoku wzwyż, nauka rozbiegu oraz odbicia.

<https://www.youtube.com/watch?v=HzUr1HguuXM>

**Kl.VIab Dziewczęta**

# Temat: Metodyka skoku wzwyż.

Objaśnienie skoku wzwyż, nauka rozbiegu oraz odbicia.

<https://www.youtube.com/watch?v=HzUr1HguuXM>

**V b cała klasa**

**Temat: Na czym polega spalony w piłce nożnej?**

<https://www.go-sport.pl/blog/na-czym-polega-spalony-w-pilce-noznej-wyjasniamy-2/>

<http://stacjasport.pl/dyscypliny/pilka-nozna/>

**VII ab Dziewczęta**

# Temat: Metodyka skoku wzwyż.

Objaśnienie skoku wzwyż, nauka rozbiegu oraz odbicia.

<https://www.youtube.com/watch?v=HzUr1HguuXM>

**Czwartek 28.05.2020r.**

**KL.VIIab Dziewczęta**

**Temat: Na czym polega spalony w piłce nożnej?**

<https://www.go-sport.pl/blog/na-czym-polega-spalony-w-pilce-noznej-wyjasniamy-2/>

<http://stacjasport.pl/dyscypliny/pilka-nozna/>

**KL.VIab Dziewczęta**

**Temat: Na czym polega spalony w piłce nożnej?**

<https://www.go-sport.pl/blog/na-czym-polega-spalony-w-pilce-noznej-wyjasniamy-2/>

<http://stacjasport.pl/dyscypliny/pilka-nozna/>

**Kl.VIII b cała klasa**

**Temat: Na czym polega spalony w piłce nożnej?**

<https://www.go-sport.pl/blog/na-czym-polega-spalony-w-pilce-noznej-wyjasniamy-2/>

<http://stacjasport.pl/dyscypliny/pilka-nozna/>

**Piątek 29.05.2020r.**

**Kl.Vb cała klasa**

# Temat: Ćwiczenia rozciągające.

# 10-minutowy stretching skupiający się na wszystkich mięśniach Twojego ciała.

# <https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg&t=11s>

# Temat: Technika podań i chwytów w koszykówce.

# Obejrzyj film i zapoznaj się z technikami podań i chwytów w piłce koszykowej.

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

**Kl.Vac Dziewczęta**

**Temat: Na czym polega spalony w piłce nożnej?**

<https://www.go-sport.pl/blog/na-czym-polega-spalony-w-pilce-noznej-wyjasniamy-2/>

<http://stacjasport.pl/dyscypliny/pilka-nozna/>