

22.04.2020

**Klasy: 4 B**

**TEMAT: MPK - Oswajamy się z piłkami w miejscu.**

kompetencje: uczeń poznaje ćwiczenia zwiększające zręczność; rozwija czucie mięśniowe.

Przybory: dowolna piłka lub inny okrągły przedmiot, może być nawet poduszka

Wykonaj polecenia i ćwiczenia zawarte w materiale:

<https://www.youtube.com/watch?v=8Zw7fKmApuQ>

Kolejne ćwiczenia wykonuj w ilości co najmniej 20 powtórzeń.

Pamiętaj: ćwiczenia wykonujemy nie tylko podczas zdalnej lekcji, ale również w wolnej chwili w ciągu całego dnia w formie zabawy.

24.04.2020

**Klasy: 4 B**

**TEMAT: MPK - Ćwiczymy kozłowanie piłki.**

kompetencje: uczeń poznaje ćwiczenia zwiększające zręczność; rozwija czucie mięśniowe; utrwala zasady prawidłowego kozłowania piłki.

Przybory: dowolna piłka

Wykonaj polecenia i ćwiczenia zawarte w materiale:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog>

Przypomnij sobie zasady prawidłowego kozłowania piłki w piłce koszykowej.

Wykonaj ćwiczenia kształtujące technikę kozłowania piłki; kształtujące waszą zręczność i czucie mięśniowe.

Spróbuj wykonać ćwiczenia w formie zabawy (tu potrzebna jest pomoc członków rodziny)

Pamiętaj: ćwiczenia wykonujemy nie tylko podczas zdalnej lekcji, ale również w wolnej chwili w ciągu całego dnia w formie zabawy.

Iza Remisz; Sebastian Sielski