WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. V a

TEMAT: Doskonalimy elementy gry w piłkę nożną

Cele lekcji:

- kształcenie sprawności ogólnej

- wzmocnienie mięśni nóg

- doskonalenie poszczególnych elementów gry w piłkę nożną

Podst. prog. II.1.1 II.2.1

Na dzisiejszej lekcji będziemy doskonalić elementy gry w piłkę nożną, próbujemy wykonywać ćwiczenia lewą i prawą nogą. Staramy się podczas ćwiczeń panować nad piłką, aby nie uciekała nam w różnych kierunkach. Do ćwiczeń możemy użyć dowolnej piłki. Dobre opanowanie piłki będzie nam potrzebne podczas gry.

Zapraszam do ćwiczeń –

<https://www.youtube.com/watch?v=rwv96NPdLj4>

<https://www.youtube.com/watch?v=FgaxzwL7G-g>

<https://www.youtube.com/watch?v=f8Ln93U1EhI>