

KLASY DRUGIE II

PIŁKA SIATKOWA

Metodyczne oraz progresywne ćwiczenia siatkarskie doskonalące naukę odbić sposobem dolnym. Ćwiczenia do wykonania w warunkach domowych.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Metodyczne oraz progresywne ćwiczenia siatkarskie doskonalące naukę odbić sposobem górnym. Ćwiczenia w pozycji stojącej, w siadzie i leżeniu z wykorzystaniem piłki lub balonu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Doskonalenie zagrywki tenisowej.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie techniki „wystawiania piłki” oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

KOSZYKÓWKA

Doskonalenie kozłowania ETAP 1

Metodyczne oraz progresywne ćwiczenia doskonalące umiejętność kozłowania piłki do koszykówki.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Doskonalenie kozłowania ETAP 2

Ćwiczenia doskonalące kozłowanie piłki do koszykówki dla bardziej zaawansowanych uczniów z wykorzystaniem jednej lub dwóch piłek.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

PIŁKA NOŻNA

Ćwiczenia piłkarskie do nauki i doskonalenia strzału na bramkę prostym podbiciem.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Ćwiczenia piłkarskie do nauki i doskonalenia zwodów pojedynczego oraz podwójnego z przełożeniem nogi nad piłką.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Metodyczne i progresywne ćwiczenia z tenisa stołowego dla bardziej zaawansowanych uczniów.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Demonstracja i omówienie techniki odbić bekhendem w tenisie stołowym ze ścianą.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Demonstracja i omówienie techniki odbić forhendem w tenisie stołowym ze ścianą. Ćwiczenia doskonalące odbicia piłki różnymi sposobami - forhendem i bekhendem.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

OGÓLNOROZWOJÓWKA

8 ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. W każdej serii 45 sekund pracy, 15 sekund odpoczynku.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Rozgrzewka funkcjonalna wraz z przykładami ćwiczeń siłowych opartych na skurczu izometrycznym. Kształtowanie siły bez wykonywania ruchu. Możliwość znacznego zaangażowania różnych grup mięśniowych w specjalnie przygotowanych pozycjach.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Intensywna rozgrzewka z użyciem skakanki. Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie stopy i łydek. Proste przykłady różnych form przemieszczania się, do samodzielnego wykonania nawet w niewielkim pomieszczeniu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Rozgrzewka funkcjonalna kompleksowo angażująca wszystkie płaszczyzny ruchu naszego ciała. W części głównej do wykonania dwa ogólnorozwojowe obwody z użyciem plecaka jako obciążenia.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Trening obwodowy z obciążeniem własnego ciała.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Ćwiczenia mobilizujące mięśnie klatki piersiowej, mięśnie oddechowe oraz odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa. W pozycjach izolowanych pobudzamy mięśnie głębokie wzmacniając tym samym nasz gorset mięśniowy. Podczas wykonywania ćwiczeń staramy się lekko napinać mm brzucha dla lepszej stabilizacji, pamiętamy także o oddechu.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

PIŁKA RĘCZNA

Omówienie i ćwiczenia doskonalące zwody ciałem.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)

Omówienie i ćwiczenia doskonalące rzut z przeskokiem.

[e-Wychowanie Fizyczne - Panel użytkownika \(h1.pl\)](#)