

Lekcja wychowania fizycznego - piłka nożna

Rozgrzewka:

1. Lekki trucht przez 3 minuty.
2. Ćwiczenia w truchcie (po ok. 0,5-1 minutę na każde):
 - opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
 - krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
 - bieg tyłem;
 - bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
 - podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.
3. Ćwiczenie w marszu: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę)
4. Ćwiczenia w parterze (po 10 powtórzeń każde):
 - pompki;
 - brzuszki;
 - brzuszki skośne;
 - nożyce pionowe w leżeniu na brzuchu;
 - deska (30 sekund).

Część główna lekcji

Zestaw ćwiczeń z piłki nożnej każde ćwiczenie wykonuj ok. 3 minut

<https://youtu.be/uV2Xf2xD82A>

Ćwiczenia uspakajające

Wykonaj siad skrzyżny

- ręce wzdłuż tułowia są wyprostowane
- uniesienie rąk bokiem w górę (wdech nosem)

- kłaśnięcie nad głową
- opust rąk do podłogi + wydech ustami

siad skrzyżny

- łokcie do boku
- dłonie są przy mostku
- wymach jednej ręki do boku + skręt głowy w tą samą stronę (wdech nosem)
- przeniesienie ręki do pozycji wyjściowej (wydech ustami)
- ćwiczenie wykonywane na przemian (raz PR, raz LR)

siad prosty

- stopy zgięte grzbietowo
- piłka leży na nogach
- ręce ugięte z tyłu na podłodze
- unoszenie w górę bioder i prostych nóg (przetaczanie piłki od brzucha do stóp)