

Klasa I 2godz.

Temat lekcji: Fakultet. Piłka nożna. Stałe fragmenty gry.

CELE:

- nauczanie wykonania stałych fragmentów gry,
- doskonalenie czucia piłki i szybkości działania z piłką,
- kształtowanie orientacji przestrzennej.

1.Część wstępna:

Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=2hBptb-Vfwo>

2. Część główna

<https://www.youtube.com/watch?v=9s4Ha2dOsnE>

<https://www.youtube.com/watch?v=65FA25WPceQ>

3. Część końcowa

Rozluźnienie

<https://www.youtube.com/watch?v=MABf8hq8oto&t=25s>