Temat lekcji: Mini golf

Liczba godzin -3 godz. Lekcyjne

Cele lekcji:

Umiejętności: • uczeń potrafi przyjąć poprawną pozycję podczas uderzenia piłeczki • uczeń stosuje poprawny chwyt „kija golfowego”

Wiadomości: • uczeń zna zasady bezpieczeństwa na lekcjach • uczeń zna podstawowe przepisy rekreacyjnego uprawiania golfa

Sprawność motoryczna: • uczeń uczy się jak podnosić poziom sprawności i koordynacji ruchowej Postawy • uczeń systematycznie podnosi swoją sprawność

1. Ćwiczenia RR trzymając kij(np. od szczotki) :

• trucht w miejscu z krążeniem kija dookoła tułowia.

• przekładanie kija z ręki do ręki

• krążenie RR w przód i w tył,

• krążenie na zmianę LR i PR.

1. Ćwiczenia NN:

•Przeskoki przez kij leżący na ziemi:

⎫ w przód i w tył, ⎫ przeskoki boczne, ⎫ podskoki w miejscu: stojąc w rozkroku nad kijem, podskok z łączeniem nóg i powrót do rozkroku,

• wypady przez kij leżący na ziemi: ⎫ w przód i w tył, ⎫ wypady boczne.

1. Ćwiczenia T:

• rozkrok – skłony i skrętoskłony z kijem trzymanym oburącz.

**Zwrócić uwagę na odległości pomiędzy przedmiotami(bezpieczeństwo zajęć)**

**Obejrzyj:**

<https://youtu.be/41xA25_cNA4> ,