

Wychowanie fizyczne – VII VIII klasa – 8.04.2020r.

Temat: Koszykówka – doskonalenie kozłowania.

Proszę obejrzeć poniższy materiał i postarać się zapamiętać komentarz. Po powrocie do szkoły przypomnę te ćwiczenia.

Technika kozłowania

<https://www.youtube.com/watch?v=sfVhkfQ2pVg>

Temat: Koszykówka - poruszanie się w obronie.

Proszę zwrócić uwagę, że obrońca tylko zastawia drogę atakującemu a nie wrywa piłkę.

https://www.youtube.com/watch?v=odFDM_V174

Tak grają mistrzowie, NBA liga.

<https://www.youtube.com/watch?v=kjydy4sjiLU>

Tyle teorii, praktycznie proszę powtórzyć zestaw ćwiczeń prezentowany na poniższym materiale filmowym.

<https://www.youtube.com/watch?v=U5SBL9L2kp0&fbclid=IwAR3TdlyKsmupBKCPVr3xezV8h7F7oRgcNyhSLKGga3FxoSe6wJy7Yt-UuxA>

Pozdrawiam !