

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 21.04.2020r.

Temat: Koszykówka – doskonalenie kozłowania.

Proszę obejrzeć poniższy materiał najlepiej 2-3 razy i postarać się zapamiętać ćwiczenia i komentarz. Po powrocie do szkoły przypomnę te ćwiczenia.

Technika kozłowania

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

Tak grają mistrzowie, NBA liga.

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

Tyle teorii, praktycznie proszę powtórzyć zestaw ćwiczeń prezentowany na poniższym materiale filmowym. Mnie osobiście ten zestaw bardzo się podoba. Prosty w wykonaniu ale efektywny. Można jednocześnie oglądać i ćwiczyć, zachęcam!

Trening ogólnorozwojowy dla mężczyzn: wykorzystaj ciężar własnego ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com za co postawię plusa. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny cząstkowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za te lekcje tylko w tym dniu.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !