

Wychowanie fizyczne – VII VIII chłopcy – 4.06.2020r.

Temat: Taktyka gry w piłkę koszykową.

Po obejrzeniu taktyki gry w piłce nożnej proponuje dzisiaj zobaczyć kilka taktycznych rozwiązań w grze w koszykówkę. Aby opanować podstawy taktyki w tej grze należy wykonać wiele ćwiczeń i kombinacji. Generalnie koszykówka to gra taktyczna. Każdy zawodnik podobnie jak w piłce nożnej posiada swoją pozycję i „wie” jak i gdzie powinien znaleźć się w trakcie gry. Proszę obejrzeć poniższe filmiki. W przyszłym roku ćwiczenia z poniższych filmików wprowadzimy do naszych lekcji.

https://www.youtube.com/watch?v=_iZyUcH1HjE

Gra 1 na 1

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

Szybki atak

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

Temat: Kura workout c.d.

Na dzisiaj propozycja, wykonać kilka ćwiczeń o charakterze siłowym, ogólnorozwojowym. Na filmiku są ćwiczenia bez sprzętu oraz ćwiczenia wymagające odpowiednich przyrządów. Te ćwiczenia które nie wymagają sprzętu spróbujcie wykonać a pozostałe proszę obejrzeć. Powodzenia

TRENING W DOMU

<https://www.youtube.com/watch?v=l59bF4h1BXQ&t=416s>

Po obejrzeniu materiałów (wierzę, że trochę ćwiczycie) proszę o przesłanie informacji – **material oglądałem** – za co postawię plusa, a w przypadku dwóch lekcji 2 plusy.

Ocena miesięczna za aktywność uzależniona jest od ilości zdobytych plusów:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adres nauczyciela.

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

Pozdrawiam !