

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 12

TEMAT: NAUKA/DOSKONALENIE TECHNIKI RZUTÓW DO KOSZA.

Zadanie do realizacji dla klas 1-szych i 2-gich.

Uważnie obejrzyj i przeanalizuj materiał zawarty pod poniższymi linkami:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AltQ>

2. https://www.youtube.com/watch?v=IZDTkdIZ_XY

3. <https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=p0dT-GXCPH8>

Są tu zawarte ćwiczenia uczące techniki rzutów w warunkach „normalnych” (linki nr 1 i 2) oraz w warunkach zarazy (linki 3 i 4). To co jest pod 1 i 2 postaramy się zrobić, jak już wrócimy do normalnej pracy na sali gimnastycznej – to, co jest pod 3 i 4 możecie wykonać samodzielnie w domku tak, jak to pokazano w tych materiałach – na pewno się przyda ;-).