

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## ZADANIE NR 7

### TEMAT : PIŁKA KOSZYKOWA – TECHNIKA GRY W OBRONIE.

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

Proszę uważnie obejrzeć materiał zawarty pod poniższymi linkami

<https://www.youtube.com/watch?v=5oMVtx4nW0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ivpXIWsR5NI>

Po obejrzeniu materiału proszę wykonać ćwiczenia z zakresu techniki indywidualnej ( postawa, poruszanie się w obronie ) które są możliwe w waszych warunkach domowych. Proszę zwrócić uwagę na prawidłową technikę wykonania ćwiczeń . \*

\* - bo nie zawsze to, co nam się wydaje, że umiemy wykonać, jest tym, co być powinno.

#### 2. zadanie dla klasy 4-tej.

Proszę obejrzeć materiał zawarty pod poniższym linkiem

<https://www.youtube.com/watch?v=aoxf263d9BQ>

materiał ten jest w charakterze przypomnienia podstawowych form gry w obronie, które są wam już znane ☺ ( chyba, że ktoś zapomniał – to wtedy proszę się cofnąć do linków zawartych w zadaniu dla klas 1-szych i 2-gich ) a następnie przejść do materiałów, które pokazują, jak te umiejętności wykorzystać w praktyce a zawartych tutaj:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=R7EUrEplhU4>

#### 3. Zadanie dla wszystkich.

Do czego prowadzi poprawne opanowanie powyższych umiejętności – tak ku pokrzepieniu w tym trudnym czasie.

<https://www.youtube.com/watch?v=5nd7CVRQ5x4>

