WYCHOWANIE FIZYCZNE KLVI a

TEMAT: Doskonalenie elementów gry w piłkę koszykową

Cele lekcji:

- poprawa koordynacji ruchowo - wzrokowej

- doskonalenie poznanych elementów z piłki koszykowej

- wzmacnianie mięśni obręczy barkowej

Podst. prog. II.1. II.2.1

Dzisiaj na lekcji będziemy doskonalić poznane elementy gry w piłkę koszykową. Zwracamy uwagę kozłować lewą i prawą ręką, poruszamy się w różnych kierunkach i nie patrzymy cały czas na piłkę. Do podań i chwytów możemy wykorzystać ścianę. Do ćwiczenia używamy dowolnej piłki.

Zapraszam do ćwiczeń -

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog>

<https://www.youtube.com/watch?v=78EFAFYFs9U>

<https://www.youtube.com/watch?v=hqrVOrMjyCo&t=245s>