WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VA

TEMAT: Doskonalenie rzutów do kosza.

Cele lekcji:

- uczeń jest w stanie skoordynować bieg z kozłowaniem piłki prawą i lewą ręką

- doskonalenie ułożenia rąk przy rzucie

- prawidłowe zatrzymanie przed rzutem

Podst. prog. – I.2.3. II1.1. II.2.1.

Tematem dzisiejszej lekcji jest doskonalenie rzutów do kosza. W domach nie macie koszy

(wiem, że tylko niektórzy mają), to można sobie rzucać o ścianę lub do góry. Przypominam do ćwiczenia można użyć dowolną piłkę jaką macie w domu.

Pamiętajcie o rozgrzewce, możecie ją przeprowadzić według tych co wysłaliście na ocenę, następnie przechodzimy do ćwiczeń z piłkami – podrzuty, chwyty i kozłowanie. Kozłujemy lewą i prawą ręką biegając w różnych kierunkach, później zatrzymujemy się i oddajemy rzut.

Przypominam o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń. Bawimy się na dworze.

Przesyłam wam filmy, z ćwiczeniami do wykonania w domu.

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

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