Klasa I

Temat:Doskonalenie techniki kozłowania piłki w koszykówce

Poznawczy
– nauka nowych zabaw w doskonaleniu umiejętności z piłki koszykowej, doskonalenie kozłowania ręką prawą i lewą ze zmianą kierunku i ręki

Kształcący

- doskonalenie sprawności specjalnej- uczeń potrafi kozłować ręką prawą i lewą,

- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej.

Wychowawczy

– kształtowanie dokładności przy wykonywaniu ćwiczeń, samokontrola w doskonaleniu umiejętności,

– uczeń zna zasadę „ fair play”, - uczeń zna wybrane przepisy gry w piłkę koszykową (przepis o krokach ,uzyskanie kosza i jego wartości, sposób wykonania podań)

1. Część wstępna:

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM - KASIA BIELECKA

https://www.youtube.com/watch?v=8AdApzJ4BLk

2. Część główna:

Wychowanie fizyczne w domu- doskonalenie kozłowania.

https://www.youtube.com/watch?v=tYnWpc4yDbU

Ćwiczenia na obręcz barkową, klatkę i plecy I 10 minut I REDOX Extreme

https://www.youtube.com/watch?v=HY-lLwN3VMs

3. Część końcowa

Rozciąganie, ćwiczenia rozciągające Hellozdrowie

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

TOP 10 MOST EPIC NBA MOMENTS EVER

https://www.youtube.com/watch?v=WaYAhkH2cJM

Powodzenia