

Klasa III 2 godz.

Temat: Doskonalenie techniki kozłowania podań i chwytów piłki w koszykówce

Poznawczy

- nauka nowych zabaw w doskonaleniu umiejętności z piłki koszykowej, doskonalenie podania, chwytu i 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:

ROZGRZEWKĄ 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-ILwN3VMs>

Koszykówka w domu | lekcja WF w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg>

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>

POLSKA VS HISZPANIA 90:78 | MŚ W KOSZYKÓWCE | SKRÓT MECZU

<https://www.youtube.com/watch?v=-19IJTvOS3w>

Powodzenia