

## **Klasa II**

### **Temat: Doskonalenie kozłowania , podań i chwytów.**

#### **Cele:**

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

- doskonalenie sprawności specjalnej

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

#### **1. Część wstępna:**

Rozgrzewka (4 min.) - ćwiczenia na początek treningu w domu

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_o08y9viyM](https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM)

#### **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**

Rozluźnienie (4 min.) - rozciąganie po treningu w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

**Polska vs Rosja 79:74 MŚ w koszykówce 2019 Skrót meczu!**

<https://www.youtube.com/watch?v=1xIM7vFyY5U>

## **Powodzenia**