

Cały poniższy materiał przeznaczony jest dla klas 4,5 przy czym zostawiam Państwu dowolność kiedy zostanie on zrealizowany. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do wykonania ćwiczenia proszę o kontakt pod numerem telefonu 690-195-710 lub za pośrednictwem Messengera( Olo Buńko ) lub email(drakkarnoir1975@wp.pl) , życzę wytrwałości i dużo zdrowia ,pozdrawiam.

## **BLOK 1**

### **MOTORYKA**

1. DŹDŻOWNICA + POMPKA <https://www.youtube.com/watch?v=k0K62KTs13M>
2. WYMACHY W ŚWIECY BOK [https://www.youtube.com/watch?v=p\\_hoRHZq1eQ](https://www.youtube.com/watch?v=p_hoRHZq1eQ)
3. ROTACJE W LEZENIU [https://www.youtube.com/watch?v=xoO3\\_wumY3E](https://www.youtube.com/watch?v=xoO3_wumY3E)
4. PRZYSIAD Z PIŁKĄ <https://www.youtube.com/watch?v=KSMjVclLWrY>
5. PODPÓR BOK Z PIŁKĄ <https://www.youtube.com/watch?v=TT4nBcLT0lg>

## **BLOK 2**

### **TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. HISTORIA SIATKÓWKI (PIŁKA SIATKOWA)  
<https://www.youtube.com/watch?v=n6Do3FOavo>
2. HISTORIA KOSZYKÓWKI (PIŁKA KOSZYKOWA)  
<https://www.youtube.com/watch?v=kbCniqNvrBk>

## **BLOK 3**

### **WIEDZA**

1. KOSZYKÓWKA-TECHNIKA RZUTU DO KOSZA  
[https://www.youtube.com/watch?v=lZDTkdIZ\\_XY](https://www.youtube.com/watch?v=lZDTkdIZ_XY)
2. KOSZYKÓWKA-TECHNIKA PORUSZANIA SIĘ BEZ PIŁKI W ATAKU  
<https://www.youtube.com/watch?v=AW3U6oLNDcc>
3. KOSZYKÓWKA-TECHNIKA KOZŁOWANIA  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog>